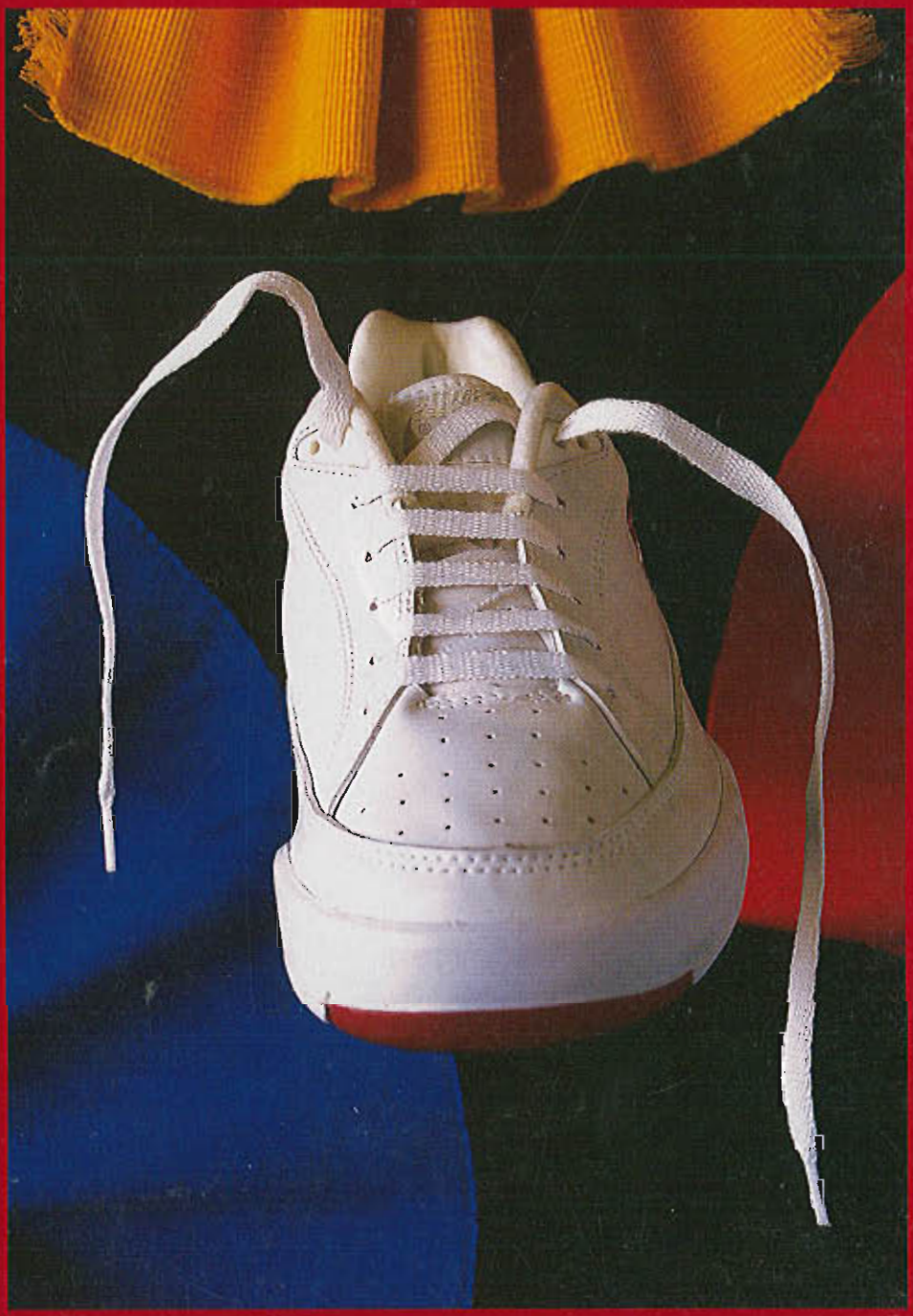
Quién es quién en los precios en supermercados

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Estudios de calidad de **tenis** y **colchones**

- Vendas reductivas ¿qué tan efectivas son?
- Cómo reparar su auto
- ¡Cuidado con las pastillas para dormir!
- Cómo comprar bronceadores
- ¡Elimine las plagas!
- Consejos para acampar
- Sus derechos en ventas a domicilio
- Talleres infantiles de verano



Julio 1997 · Núm. 245 · México · $ 13.00

TV
Revista del Consumidor

- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Martes 7:00 a 7:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30

RADIO
Revista del Consumidor

- X.E.V.O.Z./1590 La Bonita Grupo ACIR Lunes 5:30 a 5:45
- X.H.M.-F.M./88.9 Azul 89 ACIR Miércoles 22:30 a 22:45
- X.E.Q./940 La Q Mexicana Radiópolis Jueves 21:30 a 21:45
- X.E.Q.-F.M./92.9 K-Buena Radiópolis Viernes 21:30 a 21:45
- X.E.A.I./1500 Canal Tropical Radio Fórmula Viernes 21:15 a 21:30
- X.E.F.A.J./1560 La Consentida O.R.C. Sábado 21:30 a 21:45
- X.E.J.P.-F.M./93.7 Stereo Joya O.R.C. Domingo 17:30 a 17:45

Sumario

Julio de 1997 • Núm. 245

Editorial 2
• Comparando marcas

PROFECO en acción 3
• Quién es quién en los precios
• Ventas a domicilio

Cómo comprar 13
• Si se va de campamento
• Útiles escolares
• Cómo ahorrar gas

Los medios de comunicación 22
• La radio entre dos reinos

Qué hay detrás de... 25
• A dónde van los vacacionistas
• Bronceadores

¡Sáquele provecho! 29
• Guía para el automovilista

Bajo la lupa 33
• Calidad de colchones

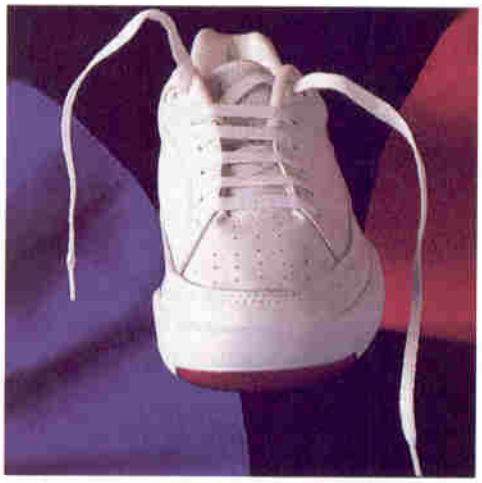
Manos a la obra 42
• Cómo instalar una cerradura

Por su salud 44
• Vendas reductivas • Somníferos
• *Tips* para conservar su cabello

Nuestro medio 54
• Refrigeradores "amigos" del ozono • Plagas

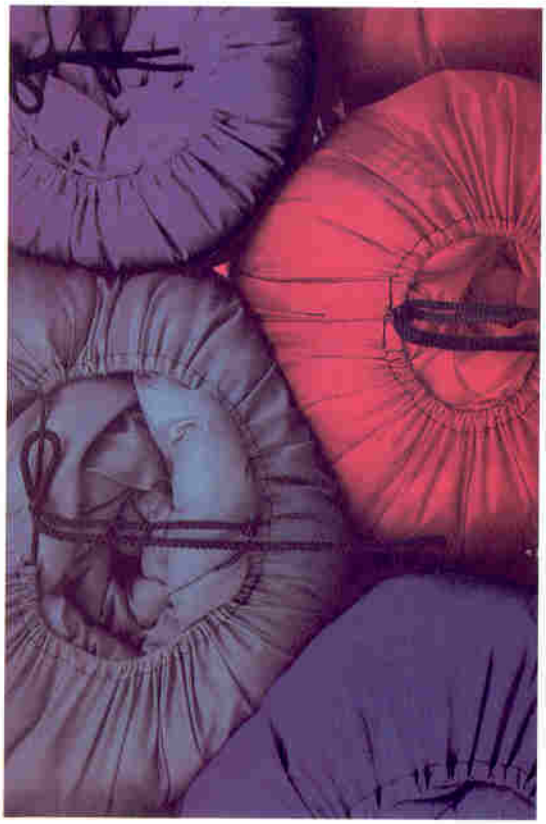
Los pequeños consumidores 60
• Talleres de verano
• ¡Mucho ojo! • Buzón infantil
• ¡A sembrar en casa!

Buzón del consumidor 65



Reporte especial

Calidad de tenis



Comparando marcas

En forma vertiginosa el calzado tipo tenis ha ganado adeptos a "pasos agigantados" en nuestro país; día con día son más las personas que los usan debido a la comodidad que brindan, no sólo para la práctica de alguna disciplina deportiva, sino como calzado de uso diario.

Debido a la amplia y creciente presencia de este tipo de calzado en el mercado -cada vez son más las marcas y modelos que se comercializan-, el Reporte Especial de nuestro número de julio está dedicado al análisis y evaluación de la calidad de las 36 principales marcas de tenis que se ofrecen al consumidor en México.

Los resultados de dicha investigación manifiestan la variedad que existe de este producto en cuanto a características, calidad y precio con los que se comercializa, lo que hace evidente la importancia de que el consumidor mexicano cuente con información objetiva y útil para fundamentar su criterio de elección y realizar una buena compra.

Además de la evaluación de calidad, el estudio ofrece al lector sencillas recomendaciones para comprar y usar adecuadamente este tipo de calzado, así como información general sobre sus características.

Dentro de la misma línea de investigaciones de laboratorio le presentamos un estudio sobre la calidad de los colchones, el cual incluye el análisis de 16 marcas; el trabajo nos ofrece también algunos "tips" para adquirirlos y recomendaciones prácticas tanto para conservarlos como para dormir bien.

Por otra parte, dentro de nuestra campaña de "Regreso a clases" la edición de julio de la **Revista del Consumidor** le presenta un estudio comparativo de precios sobre los sitios donde es más conveniente adquirir algunos de los principales materiales escolares con vistas al próximo ciclo; de igual forma, en nuestra sección "Cómo comprar" incluimos un práctico reportaje para orientar a nuestros lectores en la compra o reciclaje de los artículos que se piden en la lista oficial de útiles escolares.

Y para continuar con la tónica de la protección del ingreso familiar, lo invitamos a "ahorrar pasos y pesos" consultando la revista quincenal "Quién es quién en los precios", que le ofrece información sobre los mejores lugares de compra de medicamentos, electrodomésticos y productos básicos; esta guía de compras puede adquirirla quincenalmente en los puestos de periódicos por sólo dos pesos.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Fernando Lerdo de Tejada **Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

Director Editorial: Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Diseño:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Pedro Octavio Castellanos Gómez, Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Alfonso J. Solís Loza.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

¿Quién es quién en los precios en supermercados?

Examen de los primeros cinco meses de 1997

De acuerdo con los diversos comparativos realizados por PROFECO se ha observado que algunos establecimientos comerciales se distinguen por ofrecer precios bajos en un mes en particular, sin embargo, creemos que el mérito sería ofrecer precios bajos de manera permanente. Por lo anterior, en esta ocasión le presentamos un examen de los primeros cinco meses del presente año, para que usted conozca **quién es quién en los precios** de productos alimenticios, para la limpieza del hogar y de aseo personal.

Los precios promedio mensuales señalados fueron obtenidos por el programa ¿Quién es quién en los precios? de enero a mayo de 1997, en diferentes Bodegas y tiendas de los sectores social y privado ubicadas dentro de la zona metropolitana de la ciudad de México.

Se muestran las diferencias porcentuales entre las principales cadenas de autoservicio, las cuales se derivaron de los costos que presentaron los diferentes grupos de productos seleccionados para cada mes.

La cantidad de productos comparados de cada uno de los grupos se indican en los cuadros.

¿Cuáles fueron las mejores opciones durante los primeros cinco meses de 1997?

En el primer cuadro se puede observar que:

·Las tiendas del **ISSSTE** ofrecieron los mejores precios para los productos alimenticios durante los primeros cinco meses del año.

·La segunda mejor opción la ofreció la **UAM**, con diferencias mensuales respecto al **ISSSTE** del 1.3 por ciento en el mes de enero, 5.2 por ciento en febrero, 4.2 por ciento en marzo y 2.2 por ciento en mayo. En abril, el segundo mejor nivel de precios lo presentó el **IMSS**, con una diferencia de 2.6 por ciento en comparación con el **ISSSTE** (véase Cuadro 1).

·En lo que se refiere a precios mínimos, la tienda del **ISSSTE** ofreció la mayor cantidad durante los cinco primeros meses de 1997, seguida por la tienda de la **UAM** (véase Cuadro 1).

·Por otro lado, las tiendas que se caracterizaron por presentar el costo más alto en los productos alimenticios comparados con las tiendas del **ISSSTE** fueron: **Sumesa** (durante los meses de enero, febrero, abril y mayo), y **K-Mart** (en los meses de febrero y marzo).

Respecto a productos para la limpieza del hogar y de aseo personal:

·Las tiendas del **ISSSTE** ofrecieron los costos más bajos; por su parte, las tiendas del **IMSS** se caracterizaron por ser la segunda mejor alternativa durante los primeros cinco meses de 1997, presentando diferencias del 4 al 7 por ciento respecto al **ISSSTE** (véase Cuadro 2).

·Asimismo, el **IMSS** ocupó el segundo lugar en importancia en lo que se refiere a precios mínimos ofrecidos, en tanto que el **ISSSTE** ocupó el primer lugar durante los meses analizados (véase Cuadro 2).

·Las tiendas que presentaron el costo más alto, comparado con los precios del **ISSSTE**, fueron **De Todo** en los meses de febrero, marzo y abril en los que se observaron diferencias de 23.8, 26.3 y 21.5 por ciento respectivamente; y en segundo lugar se encontró **Sumesa** con una diferencia de 21.4 por ciento en enero y 19.3 por ciento en mayo (véase Cuadro 2).

Si desea obtener información sobre precios de productos básicos le invitamos a que llame a los teléfonos del consumidor 568-87-22 ó 211-64-14, y con gusto lo atenderemos.

Comparativo de precios de productos alimenticios entre su
(enero-mayo de 1997)

	Enero			Febrero			
Cadena	Costo total 99 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 97 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo to 95 produ
Bodega Aurrerá	1,683.40	110.73	2.00	1,370.41	109.38	4.00	1,446
Bodega Com. Mex.	1,713.36	112.70	5.00	1,357.12	108.32	5.00	1,459
Bodega Gigante	1,795.40	118.10	-	1,433.62	114.42	-	1,505
Aurrerá	1,892.45	124.48	-	1,509.08	120.44	-	1,606
Carrefour	1,807.68	118.91	-	1,395.13	111.35	3.00	1,478
Chedraui	1,695.53	111.53	6.00	1,386.25	110.64	3.00	1,452
Com. Mex.	1,841.77	121.15	-	1,435.66	114.58	-	1,543
De Todo	1,782.78	117.27	-	1,487.03	118.68	-	1,593
Gigante	1,917.44	126.13	-	1,492.27	119.10	-	1,576
K-Mart	1,932.18	127.10	-	1,511.11	120.61	-	1,612
Sumesa	1,941.29	127.70	-	1,510.50	120.56	-	1,610
Superama	1,906.31	125.40	-	1,508.72	120.42	-	1,599
Super G	1,893.62	124.56	-	1,495.14	119.33	-	1,582
Wal-Mart	1,726.77	113.59	7.00	1,426.08	113.82	4.00	1,488
IMSS	1,662.07	109.33	13.00	1,318.69	105.25	11.00	1,369
ISSSTE	1,520.24	100.00	35.00	1,252.93	100.00	37.00	1,311
UAM	1,539.28	101.25	30.00	1,317.71	105.17	27.00	1,367
UNAM	1,738.05	114.33	6.00	1,373.72	109.64	5.00	1,450

Comparativo de precios de productos para la limpiez
(enero-mayo de 1997)

	Enero			Febrero		
Establecimiento	Costo total 26 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 28 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos
Bodega Aurrerá	382.38	110.81	-	377.02	111.25	-
Bodega Com. Mex.	392.57	113.76	-	380.19	112.18	1.00
Bodega Gigante	399.02	115.63	-	383.77	113.24	1.00
Aurrerá	410.02	118.82	-	409.97	120.97	-
Carrefour	407.02	117.95	-	388.74	114.71	1.00
Chedraui	373.27	108.17	2.00	371.64	109.66	-
Com. Mex.	404.89	117.33	-	392.68	115.87	-
De Todo	407.21	118.00	-	419.46	123.77	-
Gigante	413.98	119.97	-	398.05	117.45	-
K-Mart	417.24	120.91	-	403.66	119.11	-
Sumesa	418.85	121.38	-	411.85	121.53	-
Superama	412.35	119.49	-	410.64	121.17	-
Super G	409.64	118.71	-	398.78	117.67	-
Wal-Mart	380.91	110.38	1.00	367.55	108.45	1.00
IMSS	369.69	107.13	2.00	358.79	105.87	7.00
ISSSTE	345.08	100.00	20.00	338.90	100.00	16.00
UAM	377.50	109.39	1.00	378.09	111.56	1.00
UNAM	407.81	118.18	-	388.53	114.64	-

FUENTE: PROFECO, elaborado con las bases de datos del programa ¿Quién es Quién en los Precios?

mercados

Marzo			Abril			Mayo	
Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 120 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 112 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos
110.26	2.00	1,801.07	110.13	4.00	1,744.40	109.76	2.00
111.24	5.00	1,823.12	111.47	1.00	1,796.19	113.02	1.00
114.77	-	1,870.22	114.35	-	1,807.37	113.73	-
122.45	-	1,957.63	119.70	-	1,926.71	121.23	1.00
112.67	1.00	1,836.51	112.29	3.00	1,843.76	116.02	1.00
110.74	4.00	1,805.97	110.43	4.00	1,744.85	109.79	7.00
117.67	-	1,913.49	117.00	-	1,899.24	119.51	-
121.43	1.00	1,921.78	117.51	1.00	1,907.09	120.00	-
120.14	-	1,941.65	118.72	-	1,896.73	119.35	-
122.93	-	1,975.12	120.77	-	1,935.41	121.78	-
122.77	-	1,985.90	121.43	-	1,950.69	122.74	-
121.95	-	1,952.52	119.39	-	1,920.17	120.82	1.00
120.64	-	1,947.13	119.06	1.00	1,895.01	119.24	-
113.49	4.00	1,889.97	115.56	3.00	1,873.42	117.88	3.00
104.35	15.00	1,677.28	102.56	21.00	1,647.49	103.67	9.00
100.00	39.00	1,635.47	100.00	45.00	1,589.24	100.00	51.00
104.23	25.00	1,685.46	103.06	35.00	1,623.88	102.18	35.00
110.60	2.00	1,764.28	107.88	8.00	1,754.97	110.43	2.00

del hogar y aseo personal entre supermercados

Marzo			Abril			Mayo	
Costo total 35 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 38 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos	Costo total 31 productos	Tienda más barata = 100	Precios mínimos
421.88	110.55	-	446.18	107.75	1.00	436.84	108.29	-
425.99	111.63	1.00	467.24	112.84	1.00	460.06	114.04	-
432.96	113.45	-	476.90	115.17	-	462.52	114.65	-
457.53	119.89	-	484.26	116.95	-	465.63	115.42	-
438.34	114.86	1.00	469.08	113.28	1.00	457.55	113.42	-
421.15	110.36	-	464.18	112.10	2.00	445.44	110.42	2.00
440.09	115.32	-	478.78	115.63	-	471.48	116.87	-
481.83	126.26	-	503.14	121.51	-	477.24	118.30	1.00
447.44	117.25	-	491.87	118.79	-	477.85	118.45	-
449.13	117.69	-	478.54	115.57	-	459.29	113.85	-
461.49	120.93	1.00	494.99	119.54	1.00	481.32	119.31	-
459.63	120.44	-	498.62	120.42	-	476.68	118.16	-
446.54	117.01	-	491.39	118.67	-	475.64	117.90	-
412.85	108.18	2.00	454.27	109.71	1.00	440.22	109.12	-
407.96	106.90	3.00	435.05	105.06	5.00	420.23	104.17	6.00
381.62	100.00	25.00	414.08	100.00	21.00	403.41	100.00	17.00
423.76	111.04	2.00	441.70	106.67	5.00	422.59	104.75	5.00
441.65	115.73	-	459.28	110.92	-	440.77	109.26	1.00

Compare precios de **útiles escolares** e incremente su nivel de compra

Dado que la temporada escolar se aproxima, la Procuraduría Federal del Consumidor le ofrece información sobre los precios promedio de algunos de los artículos escolares que tienen mayor demanda en el mercado. Para el estudio comparativo se utilizó la información obtenida en el monitoreo de 218 artículos escolares en 21 establecimientos comerciales realizado por el programa ¿Quién es quién en los precios?, del 20 al 30 de mayo del presente año.

Cabe señalar que durante la temporada de mayor demanda de útiles escolares, los precios estarán determinados por ella y por la competencia entre las diferentes tiendas. Por ello, le presentamos únicamente los precios promedio de una selección de artículos, para que le sirvan de referencia al realizar sus compras.

En primer lugar se realizó un análisis comparativo de precios en el que se presentan las cinco mejores opciones de compra, además del precio máximo de cada artículo (véase Cuadro 1).

Sabemos que para cubrir los requerimientos escolares, generalmente se compra una lista variada de artículos, por lo que en el segundo estudio comparativo se muestra el costo de ocho productos genéricos que se encontraron con mayor frecuencia y al precio más bajo en ocho cadenas comerciales y dos papelerías (véase Cuadro 2). Los artículos seleccionados no fueron encontrados en el resto de los establecimientos, por lo cual éstos no quedaron incluidos.

Los resultados fueron los siguientes:

El paquete con 100 hojas de papel de 36 kg, Scribe, en Aurrera tenía un costo de $ 7.10, mientras que en Comercial Mexicana se ofrecía a $ 15.90, lo que representa una diferencia de $ 8.80.

El precio de los bolígrafos Bic Fun Days (Blister con 4), punto mediano, en Abastecedora Lumen y en Casa Bernstein ascendió a $ 11.90, en tanto que en Aurrerá fue de $ 19.90, por lo que en este último gastará $ 8.00 más comparado con los establecimientos antes mencionados.

Cuadro 1

Quién es quién en los precios de útiles escolares

(del 20 al 30 de mayo de 1997)

Especificaciones del producto	Mejor Precio	2ª Opción	3ª Opción	4ª Opción	5ª Opción	Precio Máximo
Cuaderno						
Scribe Super, Profesional 200 Hojas, C/5 Separadores C/espiral	**BODEGA GIGANTE**	WAL-MART	GPO. PAPELERO CATALUÑA	PAPELERÍAS OLIVO	ISSSTE	CASA DEL LIBRO
PRECIO ($)	**22.70**	23.51	23.59	23.80	23.95	30.25
DIFERENCIA ($)		0.81	0.89	1.10	1.25	7.55
Scribe Super, Forma Italiana, 100 Hojas C/espiral	**BODEGA GIGANTE**	ABAST. LUMEN	TRADICIONALES	UAM	GIGANTE	CASA DEL LIBRO
PRECIO ($)	**4.95**	5.80	7.63	9.22	10.28	11.85
DIFERENCIA ($)		0.85	2.68	4.27	5.33	6.90
Norma Jean Book, Profesional 100 Hojas C/espiral	**ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN**	BODEGA AURRERA	WAL- MART C. MEXICANA	AURRERA	GIGANTE B. GIGANTE	CASA DEL LIBRO
PRECIO ($)	**12.65**	14.32	14.50	14.80	14.90	18.60
DIFERENCIA ($)		1.67	1.85	2.15	2.25	5.95
Kids Expression, Forma Italiana 100 Hojas C/espiral	**BODEGA AURRERA**	BODEGA GIGANTE	PAPELERÍAS OLIVO	GIGANTE K-MART	ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN	TRADICIONALES
PRECIO ($)	**5.58**	6.90	7.10	7.50	7.80	11.00
DIFERENCIA ($)		1.32	1.52	1.92	2.22	5.42
Scribe C/imagen, Forma Italiana 192 Hojas Pasta Dura	**GPO. PAPELERO CATALUÑA**	PAPELERÍAS OLIVO	AURRERA	TRADICIONALES	CASA DEL LIBRO	BODEGA GIGANTE
PRECIO ($)	**20.48**	20.70	21.50	22.50	24.40	25.90
DIFERENCIA ($)		0.22	1.02	2.02	3.92	5.42
Scribe Plastificado, Profesional 100 Hojas C/espiral	**B. GIGANTE GIGANTE**	TRADICIONALES PAP. OLIVO	BODEGA AURRERA	AURRERA	CARREFOUR	CASA DEL LIBRO
PRECIO ($)	**12.90**	13.00	14.30	14.80	14.90	18.15
DIFERENCIA ($)		0.10	1.40	1.90	2.00	5.25
Break, Forma Francesa 100 Hojas C/espiral	**GPO. PAPELERO CATALUÑA**	PAPELERÍAS OLIVO	GIGANTE	K-MART	TRADICIONALES	CASA DEL LIBRO
PRECIO ($)	**6.44**	6.70	7.10	7.20	7.25	11.35
DIFERENCIA ($)		0.26	0.66	0.76	0.81	4.91
Lápiz						
Mirado Banda Roja Blister C/5 # 2 Hexagonal	**ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN**	B. COM. MEX COMERCIAL	B. GIGANTE COM. MEX.	GIGANTE B. AURRERA	K-MART	WAL-MART
PRECIO ($)	**5.35**	6.50	7.20	7.50	7.90	8.50
DIFERENCIA ($)		1.15	1.85	2.15	2.55	3.15
Berol Escrifino Blister C/5	**ABAST. LUMEN**	COMERCIAL MEXICANA	B. COM. MEX. COMERCIAL	BODEGA AURRERA	CARREFOUR	WAL-MART
PRECIO ($)	**5.35**	5.40	5.42	5.47	5.70	8.30
DIFERENCIA ($)		0.05	0.07	0.12	0.35	2.95

Continúa...

...continúa Cuadro 1

Especificaciones del producto	Mejor Precio	2ª Opción	3ª Opción	4ª Opción	5ª Opción	Precio Máximo
Goma						
Pelikan M-20,Blister C/2 Migajón	**CASA BERNSTEIN**	GPO. PAPELERO CATALUÑA	ABAST. LUMEN	BODEGA AURRERA	B. COM. MEX GIGANT.Y K-MART	COMERCIAL MEXICANA
PRECIO ($)	**2.90**	3.07	3.40	5.84	5.90	6.50
DIFERENCIA ($)		0.17	0.50	2.94	3.00	3.60
Bolígrafos						
Bic Fun Days Blister C/4 Punto Mediano	**ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN**	WAL-MART	GIGANTE B. GIGANTE	B. COMERCIAL MEXICANA	BODEGA AURRERA	AURRERA
PRECIO ($)	**11.90**	14.50	15.50	16.50	18.90	19.90
DIFERENCIA ($		2.60	3.60	4.60	7.00	8.00
Bic, Blister C/4 Colores Dif. Punto Mediano	**ABAST. LUMEN BERNSTEIN**	GIGANTE	CARREFOUR	BODEGA GIGANTE	WAL-MART B. COM. MEX.	BODEGA AURRERA
PRECIO ($)	**5.00**	5.88	6.57	6.70	6.90	9.13
DIFERENCIA ($)		0.88	1.57	1.70	1.90	4.13
Wearever Tec, Blister C/4 Punto Mediano	**CASA BERNSTEIN**	UAM	BODEGA GIGANTE	B. COMERCIAL MEXICANA	GIGANTE	K-MART AURRERA
PRECIO ($)	**3.68**	5.30	5.90	6.30	6.44	7.50
DIFERENCIA ($)		1.62	2.22	2.62	2.76	3.82
Bic, Blister C/4 Punto Fino	**BODEGA GIGANTE**	ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN	GIGANTE	WAL-MART	BODEGA COM. MEX.	COMERCIAL MEXICANA
PRECIO ($)	**5.08**	5.30	5.90	6.90	7.33	8.21
DIFERENCIA ($)		0.22	0.82	1.82	2.25	3.13
Bicolores						
Berol Verithin Blister C/5 Hexagonal	**ABAST. LUMEN CASA BERNSTEIN**	GRUPO PAPELERO CATALUÑA	BODEGA AURRERA	WAL-MART	GIGANTE	K-MART
PRECIO ($)	**6.80**	7.94	8.09	8.23	8.26	8.90
DIFERENCIA ($)		1.14	1.29	1.43	1.46	2.10
Colores						
Berol Magicolor de Madera Caja 12 Pzas. Cortos	**BODEGA AURRERA**	COMERCIAL MEXICANA	ABAST. LUMEN	WAL-MART	AURRERA	CARREFOUR
PRECIO ($)	**5.50**	5.70	5.75	5.81	5.90	11.00
DIFERENCIA ($)		0.20	0.25	0.31	0.40	5.50
Berol Prismacolor Scholar de Madera Caja 12 Pzas. Largos	**CASA BERNSTEIN**	ABAST. LUMEN	CASA DEL LIBRO	GRUPO PAPELERO CATALUÑA	COMERCIAL MEXICANA	WAL-MART
PRECIO ($)	**18.50**	19.18	19.50	20.31	21.00	22.91
DIFERENCIA ($)		0.68	1.00	1.81	2.50	4.41
Crayones						
Crayola, Caja C/24 C/sacapuntas	**TRADICIONALES**	GRUPO PAPELERO CATALUÑA	BODEGA AURRERA	WAL-MART	AURRERA	GIGANTE
PRECIO ($)	**6.00**	7.89	10.90	11.50	11.70	13.90
DIFERENCIA ($)		1.89	4.90	5.50	5.70	7.90
Block						
Scribe Normal 80 Hojas Tamaño Carta	**B. GIGANTE GIGANTE**	GRUPO PAPELERO CATALUÑA	PAPELERÍAS OLIVO	ISSSTE	CARREFOUR	COM. MEXICANA
PRECIO ($)	**10.90**	10.91	11.00	11.15	11.88	15.24
DIFERENCIA ($)		0.01	0.10	0.25	0.98	4.34

Continúa...

Especificaciones del producto	Mejor Precio	2ª Opción	3ª Opción	4ª Opción	5ª Opción	Precio Máximo
Cinta adhesiva						
Tesa, 12 Mm. * 33 Mt.	**ABAST. LUMEN**	B. COM. MEX. B. AURRERA	B. GIGANTE GIGANTE	AURRERA	COMERCIAL MEXICANA	TRADICIONALES
PRECIO ($)	**4.90**	5.90	6.00	6.83	7.41	7.51
DIFERENCIA ($)		1.00	1.10	1.93	2.51	2.61
Lápiz adhesivo						
Pritt Stick Rojo 20 Grs. C/blister	**PAPELERÍAS OLIVO**	CASA BERNSTEIN	ABAST. LUMEN	GPO. PAPELERO CATALUÑA	CASA DEL LIBRO	AURRERA
PRECIO ($)	**10.30**	11.90	11.93	12.54	12.55	17.68
DIFERENCIA ($)		1.60	1.63	2.24	2.25	7.38
Pritt Stick Rojo 10 Grs. C/blister	**CASA BERNSTEIN**	ABAST. LUMEN	GPO. PAPELERO CATALUÑA	WAL-MART	K-MART	BODEGA GIGANTE
PRECIO ($)	**4.95**	4.96	7.31	7.51	7.90	10.40
DIFERENCIA ($)		0.01	2.36	2.56	2.95	5.45
Pelifix, 9 Grs.	**CASA BERNSTEIN**	CASA DEL LIBRO	ABAST. LUMEN	BODEGA AURRERA	AURRERA	GIGANTE
PRECIO ($)	**5.15**	5.30	5.45	6.50	7.00	7.90
DIFERENCIA ($)		0.15	0.30	1.35	1.85	2.75
Pegamento						
Pritt Henkel Botella 125 Grs.	**CASA BERNSTEIN**	B. COMERCIAL MEXICANA	ABAST. LUMEN	GIGANTE	PAPELERÍAS OLIVO	TRADICIONALES
PRECIO ($)	**6.50**	7.50	7.55	7.90	10.10	11.53
DIFERENCIA ($)		1.00	1.05	1.40	3.60	5.03
Hojas de papel						
Scribe, Paq. 100 Bond 36 kg 5904	**AURRERA**	AURRERA	GIGANTE	UAM	ISSSTE	COM. MEX.
PRECIO ($)	**7.10**	7.50	9.90	11.17	11.35	15.90
DIFERENCIA ($)		0.40	2.80	4.07	4.25	8.80
Scribe, Paq. 100 Bond 29 kg 5902	**UAM**	GIGANTE B. GIGANTE	PAPELERÍAS OLIVO	CARREFOUR	ABAST. LUMEN C. BERNSTEIN	COM. MEX.
PRECIO ($)	**9.43**	9.90	10.40	10.47	10.70	13.10
DIFERENCIA ($)		0.47	0.97	1.04	1.27	3.67
Juego de geometría						
Baco Mod. 5070, Pza.	**ABAST. LUMEN**	GPO. PAPELERO CATALUÑA	TRADICIONALES	PAPELERÍAS OLIVO	UAM	AURRERA
PRECIO ($)	**6.90**	7.72	8.24	9.10	9.53	12.20
DIFERENCIA ($)		0.82	1.34	2.20	2.63	5.30
Tijeras						
Barrilito 146-5, Pza.	**ABAST. LUMEN**	CASA DEL LIBRO	PAPELERÍAS OLIVO	BODEGA AURRERA	COMERCIAL MEXICANA	BODEGA GIGANTE
PRECIO ($)	**15.35**	15.80	15.80	18.72	19.20	21.00
DIFERENCIA ($)		0.45	0.45	3.37	3.85	5.65
Tijeras Dietrix 1090, Pza.	**BODEGA GIGANTE**	BODEGA AURRERA	B. COMERCIAL MEXICANA	CARREFOUR	WAL-MART	GIGANTE
PRECIO ($)	**14.90**	15.70	15.90	16.90	17.20	17.90
DIFERENCIA ($)		0.80	1.00	2.00	2.30	3.00

FUENTE: PROFECO. Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, base de datos ¿Quién es quién en los precios?.

Los crayones marca Crayola (caja con 24 y con sacapuntas) tenían un precio de $ 6.00 en las papelerías tradicionales y en Gigante de $ 13.90, es decir, presenta una diferencia de $ 7.90.

Para el segundo análisis se observó que en la cadena de papelerías Abastecedora Lumen el costo del paquete integrado por ocho artículos escolares fue de $ 56.53, siendo el costo más bajo. Le siguió Bodega Aurrera ($ 57.92), es decir, 2.46 por ciento por arriba del anterior. En contraparte, en las tiendas K-Mart se encontró el precio más alto ($ 75.10), esto es, una diferencia del 32.85 por ciento arriba de la papelería de menor precio (véase Cuadro 2).

Le recomendamos que reutilice todos aquellos útiles escolares que aún se encuentren en buenas condiciones, como cuadernos, bolígrafos, lápices, reglas, etcétera, con el propósito de que no realice gastos innecesarios.

Con la finalidad de que los padres de familia conozcan la lista de útiles escolares que requerirán sus hijos le recordamos que solicite la lista de útiles en la escuela antes de salir de vacaciones y de este modo pueda planear oportunamente sus gastos, por lo que le daremos a conocer los lugares donde podrá obtener los mejores precios.

Le recordamos que si llama al teléfono del consumidor 568-87-22 ó 211-64-14, usted obtendrá información de los precios actualizados de los diferentes artículos escolares, con lo cual podrá mejorar su decisión de compra.

Cuadro 2

Costo promedio de ocho artículos escolares

(del 20 al 30 de mayo de 1997)

ARTÍCULO	BODEGA AURRERA	BODEGA COMERCIAL MEXICANA	BODEGA GIGANTE	AURRERA	COMERCIAL MEXICANA	GIGANTE	K-MART	WAL-MART	ABAST. LUMEN	CASA BERNSTEIN
1 CUADERNO FORMA ITALIANA 100 HOJAS	5.07	7.90	**4.95**	7.20	7.90	6.50	7.20	7.14	5.80	6.90
2 CUADERNO PROFESIONAL DE 100 HOJAS	**6.30**	7.50	8.50	6.50	7.90	8.50	9.90	7.26	7.35	7.85
3 LÁPIZ C/5 HEXAGONAL	5.47	5.42	7.20	8.20	5.40	7.50	7.90	8.30	**5.35**	**5.35**
4 LÁPIZ ADHESIVO DE 10 GR.	9.00	8.20	10.40	9.90	9.50	9.90	7.90	7.51	4.96	**4.95**
5 COLORES CON 12 PZAS.	**5.50**	10.50	11.50	5.90	5.70	11.57	12.00	5.81	5.75	10.60
6 CRAYONES CON 24 CERAS	10.68	**10.30**	10.90	11.50	11.50	10.90	10.90	11.50	11.12	11.12
7 BOLÍGRAFO	5.90	5.70	5.08	6.20	5.98	5.88	5.90	6.77	3.75	**3.68**
8 BLOCK 80 HOJAS	**10.00**	10.33	10.90	10.90	10.90	10.90	13.40	10.9	12.45	12.45
COSTO DEL PAQUETE	57.92	65.85	69.43	66.30	64.78	71.65	75.10	65.19	56.53	62.90
TIENDA MÁS BARATA=100	102.46	116.49	122.82	117.28	114.59	126.75	132.85	115.32	100.00	111.27

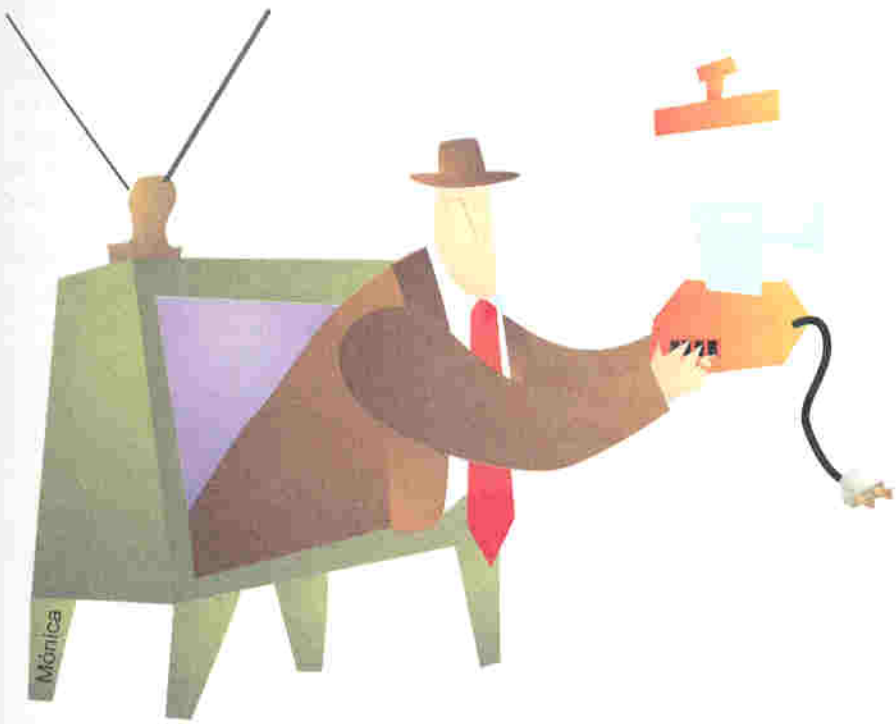
FUENTE: PROFECO. Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, base de datos ¿Quién es quién en los precios?

¡Cuidado con las ventas a domicilio!

Con toda seguridad, a su puerta han llegado vendedores que le ofrecen aparatos electrodomésticos, línea blanca y algunos otros productos a «precios económicos» y en «cómodas mensualidades». Además, hoy día estamos siendo «bombardeados» por programas televisivos dedicados exclusivamente a promover las bondades de distintas mercancías que le son entregadas en su hogar.

Respecto al tema de las ventas a domicilio, ¿sabe usted cuáles son sus obligaciones y los derechos que le otorga la ley?

La **Revista del Consumidor** enlista a continuación algunas de las dudas más frecuentes entre quienes adquieren bienes o servicios a domicilio, incluyendo las dos nuevas modalidades: ventas por televisión (telemercadeo) y servicios de valor agregado (pago por mensaje con cargo al servicio telefónico).



1. ¿Cuáles son los problemas más comunes que el consumidor enfrenta al adquirir algún producto a domicilio?

-No contar con una dirección donde localizar al proveedor para exigir el cumplimiento de sus obligaciones (por ejemplo, hacer efectiva la garantía, rescindir el contrato dentro del término de la ley, interponer una queja, etcétera).

-Que el proveedor no cumpla con el trámite de cancelación de la operación dentro del término establecido por la ley, ya sea negándose a entregar el comprobante respectivo, o haciéndole creer al consumidor que la cancelación verbal es suficiente.

2. ¿Cuáles son los motivos de reclamación más frecuentes?

-Cobros indebidos por parte del proveedor.

-Incumplimiento o retraso en la entrega del bien o servicio.

-Incumplimiento de la garantía.

-Desperfecto o deterioro del bien.

-Negativa a entregar factura o comprobantes.

3. ¿Qué acciones toma PROFECO al atender las demandas de los consumidores en relación con las ventas a domicilio?

En la etapa preventiva:

-Vigilar la publicidad realizada por los proveedores y prestadores de servicios.

-Verificar el cumplimiento de las normas oficiales mexicanas referentes a los bienes y los servicios que se ofrecen, así como las relativas a las «ventas mediatas o a domicilio».

-Informar ampliamente a la población cuáles son los aspectos básicos que deberán verificar los consumidores al celebrar una operación de esta índole.

Etapa correctiva:

-Atender las quejas y denuncias de la población consumidora que acude a PROFECO, mediante los diversos procedimientos de las áreas de Conciliación, Arbitraje, Resoluciones Administrativas, etcétera, así como los instrumentos jurídicos contemplados en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), para dar satisfacción a las inconformidades.

-Instaurar procedimientos que agilicen la solución de los problemas que plantean los consumidores, tales como la conciliación telefónica.

-Citar a los proveedores con el propósito de que modifiquen su publicidad, en caso de que la misma pueda inducir a error o confusión.

4. ¿Qué recomienda PROFECO a los consumidores interesados en adquirir algún producto mediante esta modalidad?

-Antes de realizar la adquisición, solicite en PROFECO la información sobre el comportamiento comercial de la empresa en cuestión.

-Revise detenidamente cualquier documento relacionado con la operación; si tiene alguna duda respecto a su contenido o en él no aparecen datos importantes, como precio, condiciones o características del artículo, ¡no lo firme!

-Al momento de efectuar la compra -incluso si lo hace por vía telefónica- exija que le proporcionen el domicilio del proveedor y verifique que éste sea el correcto. En caso de que la transacción se haga personalmente con un vendedor, solicítele que le muestre una identificación y le entregue copia del documento en el que consta la operación, la descripción de los bienes o servicios de que se trate, así como la garantía que se otorga (Art. 52).

-De igual forma pida que le informen el precio, fecha aproximada de entrega, costos de seguro y flete y, en su caso, la marca del bien o servicio (Art. 53).

-También debe ser notificado, ya sea en la publicidad, en el canal de venta o en la factura, si el cobro se hará en forma automática al recibo telefónico, a la tarjeta de crédito o será en efectivo. Lo mismo se aplica al pago de una llamada de larga distancia o gastos de entrega (Art. 54).

-Considere que el contrato que usted establezca con un proveedor se perfeccionará a los cinco días hábiles contados a partir de la fecha de entrega del bien o de la firma del contrato. Durante este lapso, el consumidor tendrá la facultad de revocar su consentimiento sin responsabilidad alguna, dejando sin efecto la operación, avisando o entregando el bien o servicio personalmente, por correo o por cualquier otro medio fehaciente. En este caso, los costos de flete y seguro correrán a cargo del consumidor (Art. 56).

5. ¿Las ventas a domicilio son una buena opción para adquirir bienes?

-Su principal ventaja es la rapidez con la que permiten adquirir un bien o servicio y la comodidad de recibirlo directamente en su casa.

No obstante, conviene solicitar toda la información posible sobre las características de la venta y del producto, su garantía, y la dirección de los centros de servicio donde ésta puede hacerse efectiva.

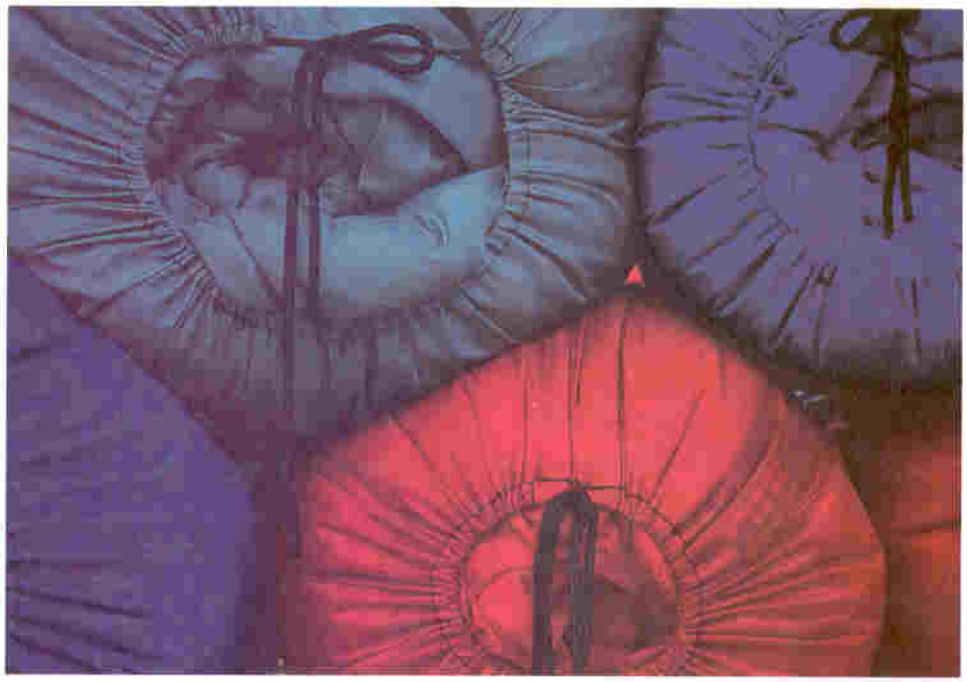
¡No se deje sorprender! PROFECO le informa, orienta y ayuda a resolver sus problemas de consumo; llámenos al 568-87-22 ó 211-64-14 y con gusto le atenderemos.

Lorena M. Romo

Fuentes: Dirección General de Quejas y Conciliación, PROFECO.
-Ley Federal de Protección al Consumidor.

En estas vacaciones
¿Le gustaría acampar?

¿Está pensando irse de vacaciones al campo?, ¿le agradaría estar en contacto directo con la naturaleza y respirar el aire puro de la montaña?, o bien, ¿prefiere acampar cerca de la playa para gozar del mar y el sol? Si tiene este plan, la **Revista del Consumidor** desea orientarlo respecto a lo que debe llevar en su mochila, las medidas de seguridad que debe tomar y algunos consejos prácticos que harán de su campamento y de estas vacaciones una experiencia inolvidable.



¿Qué necesita llevar?

El primer paso consiste en hacer una lista de lo que necesitará; en este punto cabe destacar que si viaja en su automóvil se trasladará con comodidad y podrá llevar más equipo, pero tendrá necesidad de quedarse cerca del campamento para cuidar el vehículo.

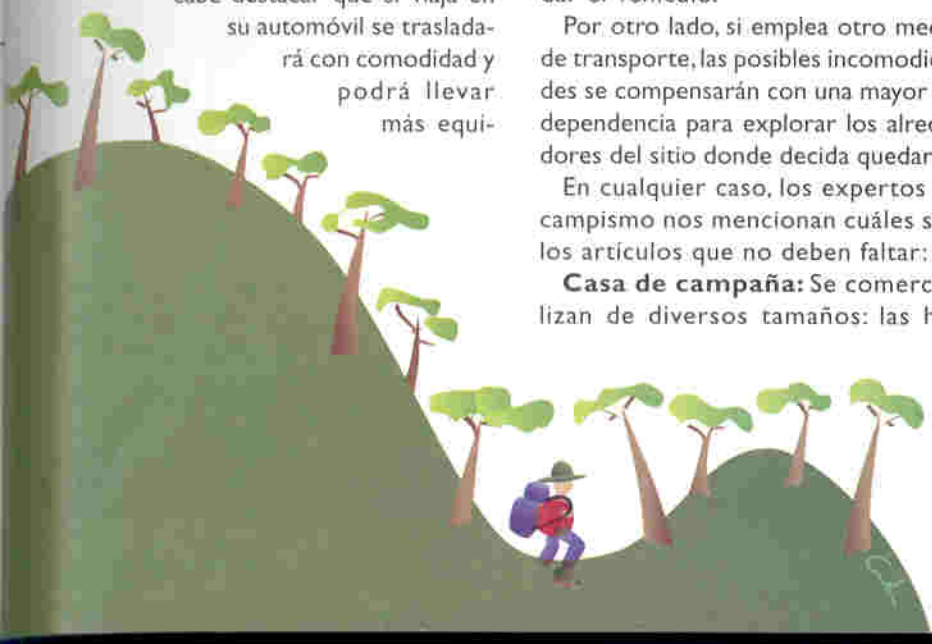
Por otro lado, si emplea otro medio de transporte, las posibles incomodidades se compensarán con una mayor independencia para explorar los alrededores del sitio donde decida quedarse.

En cualquier caso, los expertos en campismo nos mencionan cuáles son los artículos que no deben faltar:

Casa de campaña: Se comercializan de diversos tamaños: las hay para dos o hasta 20 personas. Si usted ya tiene una revise que esté en buenas condiciones, que no tenga hoyos y que los cierres funcionen. Para climas calurosos es conveniente una con mosquitero para que el aire circule libremente.

Bolsa para dormir: Si planea acampar en un sitio con clima frío se aconseja elegir una con relleno (de nylon o de plumas). Para lugares calurosos prefiera una de nylon ligero; si no cuenta con este artículo, puede sustituirlo por cobijas.

Aislante: Su función es impedir que el frío del terreno traspase la bolsa de dormir. Para economizar se puede utilizar un material llamado "bajoalfombra", que se asemeja a una colchoneta y tiene un centímetro de grosor.



Para comer

Los utensilios de cocina imprescindibles en un campamento para preparar sus alimentos son los siguientes:

Estufa de gas: Se recomienda usar tanques de 200 g a 5 kg. No es aconsejable que los acampadores enciendan fogatas, porque generalmente no saben controlar el fuego y pueden ocasionar un incendio.

Trastes de aluminio: Para una familia de cuatro a cinco integrantes, una sartén, una olla para hacer café o hervir agua y otra para hacer guisados son suficientes. No olvide llevar recipientes para guardar agua. Para comer basta llevar un plato, una taza y una cuchara de plástico flexible para cada persona.

• Otros artículos necesarios son un cuchillo, un destapador, un abrelatas y una cuchara grande para cocinar y servir.

En cuanto a los alimentos se sugiere no llevar productos perecederos, porque si el campamento dura varios días o semanas difícilmente se conservarán en buen estado para su ingestión.

Por ello lo mejor es llevar:

- Leche en polvo
- Pan de caja
- Pan de dulce, de preferencia empacado
- Sopas instantáneas
- Comida enlatada, aunque debe considerar que es pesada, sobre todo si piensa recorrer largas distancias a pie.
- Frutas secas. Si elige fruta fresca, sólo lleve una o dos piezas por persona, y únicamente manzanas y naranjas, pues se conservan durante más tiempo.
- Incluir carnes de conservación prolongada, como la cecina y las carnes ahumadas.
- Agua purificada, café, té y chocolate, entre otras bebidas. El agua potable es primordial, pero representa un sobrepeso importante si va a caminar por lapsos prolongados; si encuentra agua en el lugar donde se establecerá -como el campo o la playa-, recuerde que posiblemente no sea segura para consumo humano, por lo que necesitará llevar potabilizadores químicos, ya sea en pastillas o gotas.

Cuánto cuesta un equipo de campismo

Si usted está interesado en comprar algunos de los artículos básicos para campamento, a continuación le damos a conocer algunos de los precios -económicos y máximos- aproximados que en promedio encontrará en el mercado.

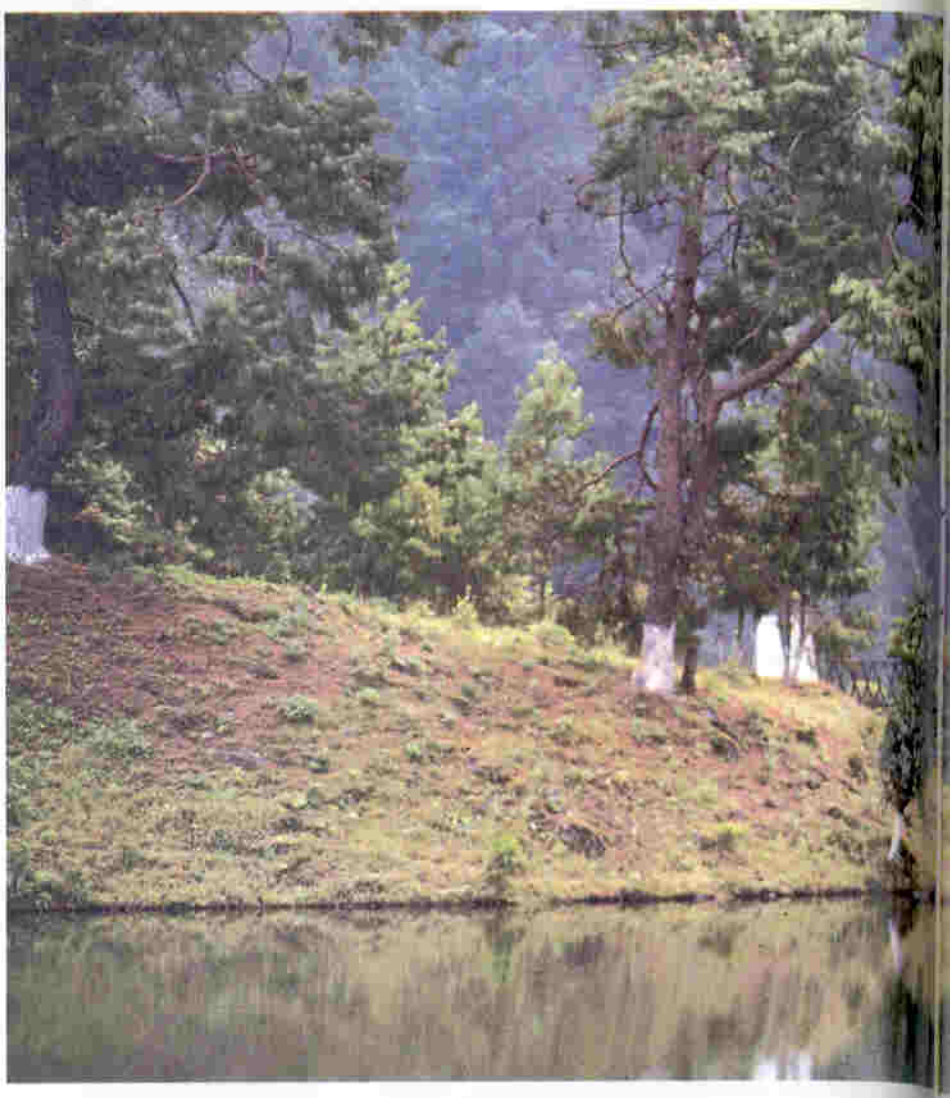
Artículo	*Precio económico*	*Precio máximo*
Tienda de campaña (6 personas)	$ 750.00	$ 1,500.00
Bolsa para dormir	$ 250.00	$ 500.00
Mochila para acampar	$ 100.00	$ 700.00
Cantimplora	$ 35.00	$ 200.00
Utensilios para comer (incluye plato, taza y sartén)	$ 35.00	$ 50.00
Cocineta (gas)	$ 120.00	$ 200.00
Botiquín (personal)	$ 50.00	$ 70.00
Cubiertos (con cuchilla)	$ 20.00	$ 40.00
Lámpara de mano	$ 20.00	$ 80.00
Navaja	$ 50.00	$ 250.00

Fuente: Sondeo en tiendas especializadas

Si de ropa se trata

Las prendas dependerán de las condiciones climáticas del lugar, pero siempre conviene llevar lo siguiente:

- 2 pantalones de mezclilla que no le queden demasiado ajustados, para que le brinden libertad de movimiento.
- 3 ó 4 playeras.
- 3 ó 4 pares de calcetines; son importantes porque los pies deben mantenerse secos.
- Un par de botas si va a lugares húmedos y fríos, o tenis si va a lugares calurosos.
- Una sudadera y una chamarra gruesa para clima frío; o una chamarra ligera si el clima es cálido.
- Un impermeable.



- 2 ó 3 mudas de ropa interior.
- Una muda de ropa para dormir, pijama o un juego de pants.
- Si va a nadar no olvide su traje de baño.
- Una toalla de baño.
- No deben faltar los artículos personales: champú, jabón, peine, papel de baño, cepillo de dientes, pasta dental, etcétera.

Siempre a la mano...

En un campamento nunca debe faltar un botiquín de primeros auxilios, el cual debe contener:

- Analgésicos
- Antihistamínicos (que ayudan a atenuar la comezón provocada por las picaduras de moscos, arañas, hormigas o abejas).
- Antidiarreicos.
- Repelente contra insectos.
- Material de curación, como vendas, antiséptico, gasas, vendoletes, etcétera.

Dónde acampar

Usted encontrará básicamente dos opciones:

Zonas de campamento: ofrecen servicios como baños, luz eléctrica, comedor y guardias. Algunos ejemplos de estos sitios son los balnearios "Las Estacas" y "Oaxtepec", en el estado de Morelos; Totomochapa, en Veracruz; y "Las Ventanas", en Hidalgo.

Sitios que no cuentan con ningún tipo de servicio: en este caso podemos mencionar el "Valle de las Monjas" y "La Marquesa", en el Estado de México; "Escualango" y "Cieneguillas" en Atlixco, Puebla; la "Laguna de Zempoala" en Morelos; "San Pedro Mártir" y "San Felipe" en Baja California; la "Playa de Mazunte" en Oaxaca y la "Playa de Barra de Potosí" en el estado de Guerrero, entre otros sitios.

Si desea saber de otros lugares donde acampar le recomendamos llamar a Infortur, de la Secretaría de Turismo, al 250-01-51 ó 250-01 23; del interior del país marque el 91-800-903-92.

Fuentes: -Dirección General de Montañismo UNAM.
-Asociación de Scouts de México, A. C.

Recomendaciones generales

- Es aconsejable instalar la casa de campaña en el terreno más parejo, pero alejada de ríos o arroyos, porque podría subir peligrosamente el nivel del agua; además cerca de ellos proliferan los mosquitos.
- No se recomienda colocar la casa de campaña en un valle o cerca de una pendiente, porque en caso de lluvia se anegaría la tierra e inundaría la casa; asimismo evite situarla debajo de un árbol, porque en época de lluvia éstos pueden actuar como pararrayos.
- Es importante que la casa tenga iluminación, y que cada uno de los integrantes cuente con una pequeña linterna por si tiene que desplazarse por la noche en la zona del campamento.
- Sea muy cuidadoso con las fogatas; al apagarlas hágalo con agua o tierra hasta que ya no salga humo en absoluto ni genere calor alguno.
- Conviene transportar la comida en bolsas separadas de la ropa u otros artículos, para evitar problemas de contaminación.
- Si lleva automóvil, ciérrelo perfectamente cuando lo deje estacionado, especialmente en la noche.
- No se exceda en el consumo de bebidas alcohólicas.
- En lugares donde haya ríos, lagos, arroyos o pozas de agua tenga cuidado de que los niños no se aproximen mucho. Asimismo, si los adultos desean nadar recuerde que no es lo mismo hacerlo aquí que en una piscina.
- Si encuentra árboles con frutos en el lugar donde acampe, no los consuma, porque hay frutas que son muy parecidas a las que conocemos, pero que pueden ser venenosas.
- Si no hay sanitarios excave un agujero y después de usarlo cúbralo con la misma tierra, de este modo evitará focos de contaminación.
- Un buen campista es también un excelente ecologista, por lo que es preciso que la basura que se genere en el campamento se deposite en los contenedores de basura; si no los hay ahí será necesario llevarla al lugar más próximo.
- Le aconsejamos avisar a un familiar o amigo cuál es la ubicación del lugar donde va a acampar y la fecha en que regresará.

Ahora sí, amigo turista, ¡felices vacaciones!

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevistas con el profesor Manuel Casanova, instructor de montañismo en la UNAM, y Joaquín Ramos Guerra, gerente de Eventos de la Asociación de Scouts de México, A. C.

¡Sáquele provecho!

Anticipe la compra de los útiles escolares

En vista de que la adquisición de útiles y uniformes escolares representa, año con año, un gasto considerable dentro del presupuesto familiar, en este artículo ponemos a su consideración una serie de sencillas recomendaciones de compra, uso y conservación que le permitirán ahorrar desde hoy muchos pesos.

Antes de comprar los útiles escolares le conviene comprobar si pueden servir nuevamente algunos de los que se utilizaron en el ciclo anterior, sobre todo tijeras, juegos de geometría, hojas sobrantes de cuadernos con las que se puede hacer uno nuevo, y mochilas, entre otros.

Asimismo, usted puede obtener buenos resultados si se reúne con otros padres de familia para organizar temporalmente un "tianguis de libros", donde todos podrían intercambiar y/o adquirir a bajo precio algunos de los textos que se solicitan en cada grado escolar.

Recuerde que existe una lista oficial de útiles escolares de la SEP que todos (maestros, padres y alumnos) podemos consultar.

Enseguida le ofrecemos algunas recomendaciones.

Lápices, colores y bicolores

Cómo comprar:

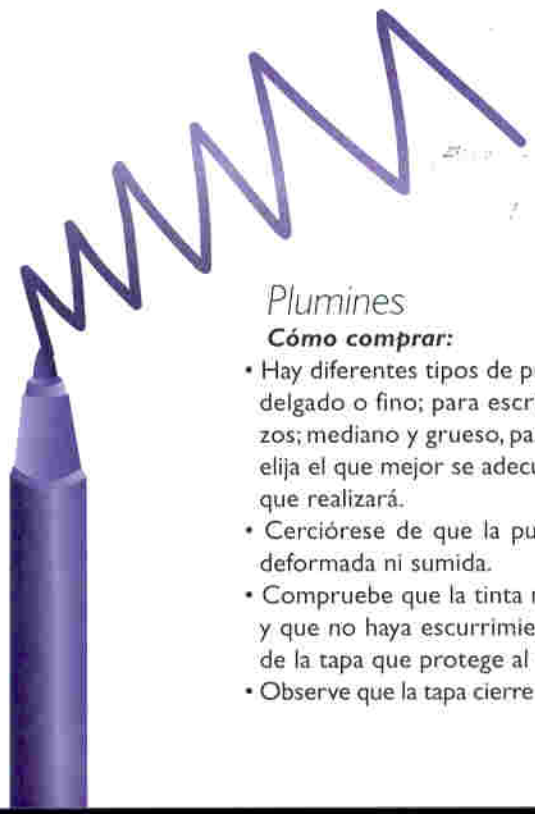
- Asegúrese de que la pintura que cubre la madera no tenga agrietamientos, porque ello puede ser señal de fracturas en la puntilla.
- Revise que las gomas de los lápices no se zafen fácilmente del casquillo de metal. También compruebe que estén limpias y sean ligeramente flexibles (blandas).
- En cuanto a lápices de colores, compre sólo la cantidad que le soliciten.
- Los estuches de lujo de lápices de colores no garantizan una mejor calidad, además son muy caros.

Recomendaciones de uso:

- Procure no sacarles demasiada punta para que no se rompan al escribir o iluminar; nunca lo haga con cuchillos ni navajas, use el sacapuntas.
- No moje la punta del lápiz ni la goma para escribir o borrar.

Cómo conservarlos:

- No deje que se caigan porque se fragmenta el grafito y se astilla la madera.



Plumines

Cómo comprar:

- Hay diferentes tipos de puntos: delgado o fino; para escrituras y trazos; mediano y grueso, para iluminar; elija el que mejor se adecue a la tarea que realizará.
- Cerciórese de que la punta no esté deformada ni sumida.
- Compruebe que la tinta no esté seca y que no haya escurrimientos dentro de la tapa que protege al punto.
- Observe que la tapa cierre con firmeza.

Diccionarios

Cómo comprar:

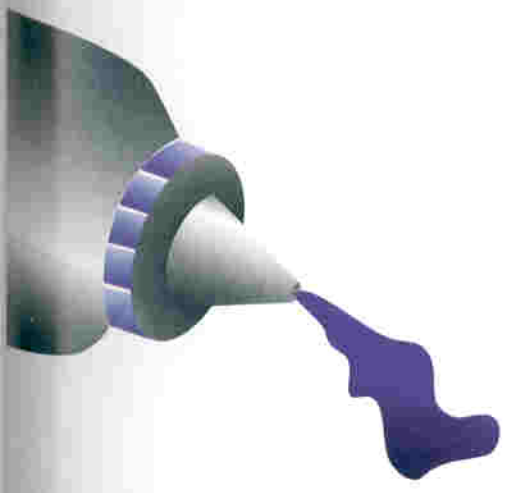
- Adquiera las ediciones económicas. Las que son muy voluminosas no son necesarias para las exigencias de consulta en educación primaria.
- Verifique el buen empastado y encuadernado, ya que este libro es de consulta y se usa muy frecuentemente.
- Observe que presente una buena impresión, tanto en texto como en láminas, ilustraciones, mapas, etcétera.

Recomendaciones de uso:

- No doble las hojas para indicar dónde interrumpió su lectura ni para separar información; es más práctico colocar un trozo de papel o un separador.

Cómo conservar cuadernos, libretas y diccionarios:

- Fórrelos con plástico, así los protegerá.
- Procure cargarlos en una mochila o donde no se maltraten ni doblen al transportarlos.
- No moje el dedo para pasar las hojas, esto provoca que se rompan o manchen.
- En el caso específico de los cuadernos y libretas, cuando no los use guárdelos en posición horizontal; ordénelos por materia y póngalos uno sobre otro, de este modo se conservarán en mejor estado.



Crayones

Cómo comprar:

- Compre sólo la cantidad de crayones que le piden al niño: hay cajas de 6, 10, 12, 24 y 36 colores.
- Revise al tacto cada crayón y verifique que no esté roto.
- Cerciórese de que en el empaque se incluya la leyenda "No tóxico" y que el número de crayones corresponda al indicado en la caja.

Recomendaciones de uso:

- No les saque una punta muy grande y no los utilice en superficies rugosas, pues se desgastan rápidamente.

Cómo conservarlos:

- Procure no presionar muy fuerte al iluminar para que no se quiebren.
- Proteja los crayones del sol, porque el calor los ablanda y se deforman.
- Guárdelos siempre en su caja.
- Al sacarles punta hágalo con un sacapuntas; no utilice navajas o cuchillos porque pueden causar accidentes.
- Refuerce el crayón con cinta adhesiva, así evitará que se fracture.

Pegamentos líquidos

Cómo comprarlos:

- Se recomiendan aquellos que cuentan con aplicador y en la presentación más chica; el tamaño grande es conveniente para rellenar el recipiente pequeño, lo que representa un gran ahorro.
- Verifique que la tapa del producto cierre perfectamente.

Recomendaciones de uso:

- Use sólo la cantidad necesaria, así evitará desperdicios y el pegado será más eficiente.
- Mantenga limpia la tapa y el aplicador del recipiente para que pueda abrirlo y cerrarlo sin dificultad.
- Cuando los niños utilicen el pegamento cuide que no se lleven las manos a la nariz o la boca.

Cómo conservarlos:

- Cierre bien el envase después de usarlo, sea cual sea su presentación, así su rendimiento será mayor.

Bolígrafos

Cómo comprar:

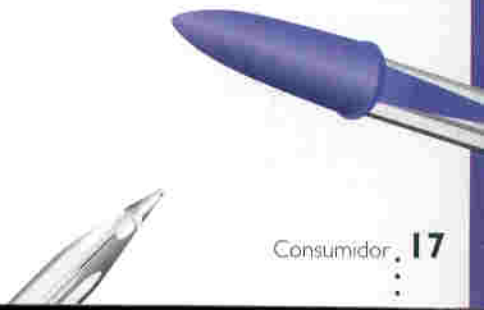
- Tenga presente que existen dos tipos de puntos: fino y mediano. Para nivel primaria se recomienda el punto mediano.
- Compruebe el buen funcionamiento del mecanismo retráctil (de guardado) del punto. Recuerde que el grosor y la forma más apropiados del bolígrafo son aquellos similares a los de un lápiz.
- Si es más grueso o de forma compleja (cuadrada, plana, etcétera) dificultará la escritura, sobre todo a los niños pequeños.
- Verifique que el contenido de tinta del repuesto, si es visible, no sea menor a 3/4 partes.

Recomendaciones de uso para plumines y bolígrafos:

- Para evitar que se seque la tinta, tápelos bien cuando no se usen.
- Evite presionar muy fuerte al escribir para no dañar la punta.

Cómo conservar plumines y bolígrafos:

- Guárdelos siempre en posición horizontal o con la punta hacia arriba para que no se derrame la tinta.



Cuadernos y libretas

Cómo comprar:

- Observe que el encuadernado -ya sea engargolado, cosido o engrapado- esté firme, tanto en la pasta como en las hojas, y que no haya hojas sin impresión, dobladas, manchadas o con perforaciones que impliquen desperdicio.
- Recuerde que las pastas de material grueso y resistente protegen mejor las hojas que las cubiertas delgadas; se recomiendan las pastas plastificadas porque este material resiste mejor el sudor natural de las manos.
- No son recomendables los cuadernos engrapados porque son poco resistentes al uso diario; si tiene que adquirirlos asegúrese de que las grapas no estén oxidadas y que sujeten bien todas las hojas.

Recomendaciones de uso:

- No exponga los cuadernos con espiral de plástico al sol ni al calor excesivo, pues se pueden deformar.
- Si necesita cortar hojas de los cuadernos engrapados es conveniente hacerlo dejando en el margen una distancia suficiente para que no se desprendan las contrahojas.

Cintas adhesivas

Cómo comprar:

- Las cintas adhesivas para uso escolar se venden en rollos de tamaño chico, de 1.80 y 2.5 metros; y grande, de 10 metros.
- De ser posible adquiera el rollo grande. Al inicio del ciclo escolar es necesario para forrar cuadernos y libros; luego le será útil para otras tareas.
- Prefiera las cintas que se venden con empaque porque éste las protege contra el polvo y la humedad.
- Observe que esté bien enrollada, uniforme y sin ondulaciones.

Recomendaciones de uso:

- Haga un pequeño doblez después de usarla para que sea más fácil desprenderla.
- Para obtener un mejor resultado en el pegado, limpie la superficie donde la aplicará.

Cómo conservarlas:

- No las exponga a los rayos del sol o a la humedad, pues esto las deteriora y pierden eficacia.

Juegos de geometría

Cómo comprar:

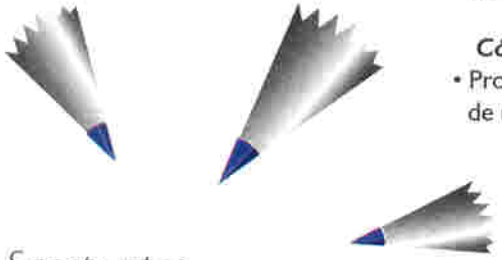
- Escoja el tamaño adecuado. Los más grandes sólo se necesitan en la secundaria.
- Compruebe que el impreso de la escala sea claro, uniforme y que no se borre al frotarlo.
- Verifique que la regla, las escuadras y el transportador no estén chuecos ni agrietados.
- Revise que el compás abra y cierre sin dificultad, y que no presente oxidaciones ni partes punzocortantes.

Recomendaciones de uso:

- Guarde los artículos en su estuche para que no se dañen.
- Evite jugar con el compás, es muy peligroso porque las puntas pueden causar heridas.

Cómo conservarlos:

- La regla y las escuadras se deforman si se golpean, y así las líneas que trace con ellas quedarán mal.



Sacapuntas

Cómo comprar:

- Verifique que la navaja esté bien fija, sin oxidaciones ni melladuras en la parte afilada.
- De ser posible, saque punta a un lápiz y vea si se quiebra la puntilla o si queda astillada la madera.
- Los sacapuntas con forma de animales, muñecos, coches, etcétera, no son los mejores pero sí los más caros.

Tijeras

Cómo comprar:

- Elija las tijeras con puntas redondeadas para mayor seguridad.
- Verifique que las hojas de corte estén bien ensambladas, y que no se encuentren oxidadas ni tengan mucho juego o estén muy apretadas.
- Practique algunos cortes antes de comprarlas, incluso en cuatro hojas apiladas, así comprobará si funcionan bien.

Recomendaciones de uso:

- Si son metálicas, trate de no mojarlas para que no se oxiden.
- No las use como desarmador u otro objeto cuya función no sea la de cortar.
- Evite dejarlas caer para no descuadrarlas ni dañar el filo y firmeza de las hojas de cortar.

Cómo conservarlas:

- Procure guardarlas en un estuche a fin de no estropearlas y evitar accidentes.

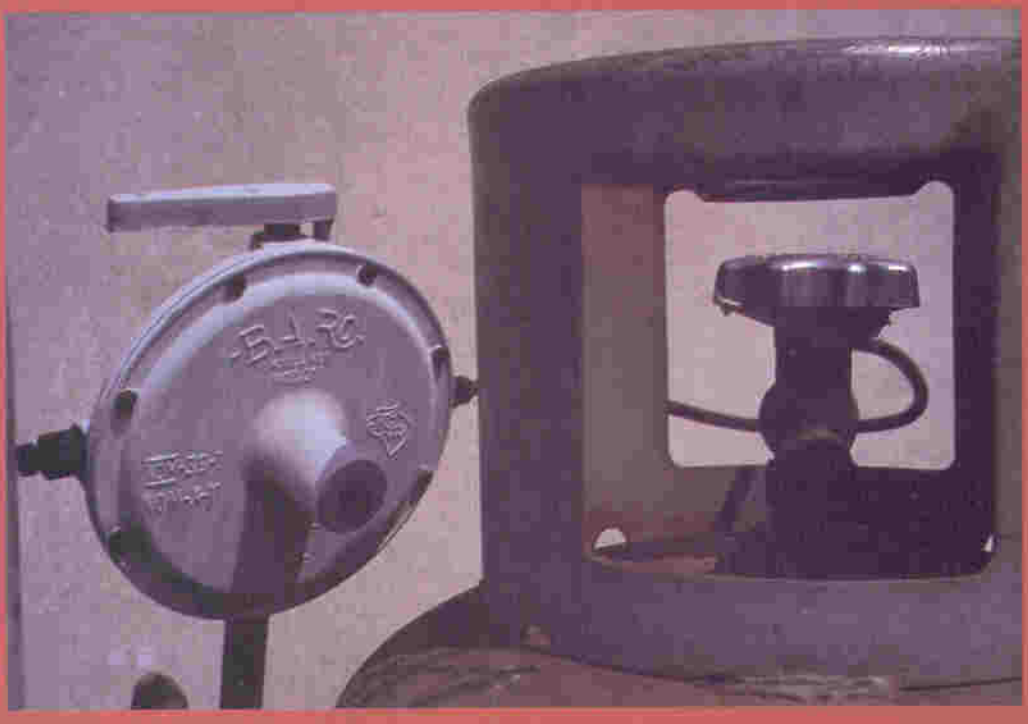
Fomente en el niño el cuidado de los útiles escolares, ¡es parte de su educación!

Para obtener mayor información comuníquese a los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14; si vive en el interior del país marque el 91-800-903-13.

Cómo ahorrar gas

Usted puede obtener un importante ahorro en el consumo de gas si toma en cuenta las siguientes recomendaciones, que le permitirán aprovechar al máximo este energético, así como mantener en buen estado la instalación de su hogar.

- Para que el piloto de la estufa cumpla su función y no queme mucho gas hay que mantener la flama al mínimo. Esto se consigue ajustando con un desarmador el tornillo respectivo. Además es importante conservarlo siempre limpio. Con estos cuidados se consume menos gas, además de mantener activo el dispositivo de seguridad y el encendido automático.
- Otra opción es cerrar el piloto; puede utilizar un desarmador para suspender por completo el paso del gas de la conexión.
- Cuando vaya a calentar algo en un recipiente pequeño, procure emplear el quemador conveniente en cada caso y evite que las flamas estén al máximo. El uso de recipientes más amplios que la base de los quemadores permite aprovechar mejor las flamas.
- Es muy útil emplear recipientes con tapadera -puede improvisarla si no cuenta con ella-, ya que las ollas abiertas pierden calor y exigen un mayor consumo de gas.
- Si tiene olla de presión es conveniente utilizarla para ahorrar tiempo y dinero: ¡reduce el tiempo de cocción de los alimentos en una cuarta o quinta parte!
- Cuando vaya a calentar varios recipientes, si los acerca todos a la hornilla podrá aprovechar mejor el calor.
- Mientras prepara los alimentos es recomendable mantener cerradas puertas y ventanas: la irrupción de aire frío aumenta el tiempo de cocción de los alimentos y el consumo de gas.
- Al calentar agua también se gasta mucho gas; ciertas precauciones pueden evitar este desperdicio. Por ejemplo, bastan 15 minutos para calentar a 45° C el agua suficiente para bañarse. Así se reduce hasta en un 50 por ciento el consumo de gas.
- En lo que se refiere a calentadores, los que más gastan son los de encendido automático; es importante tener en cuenta este dato a la hora de comprar: si adquiere un calentador de este tipo, procure encenderlo sólo cuando lo vaya a utilizar, y no lo deje en funcionamiento permanente.
- Lo más recomendable es instalar un calentador adecuado a las necesidades reales de la familia: en viviendas con un solo baño y un grupo familiar de cuatro a seis personas, un calentador con capacidad de 24 litros o, excepcionalmente, de 40 litros es suficiente.
- Una idea útil para ahorrar gas es forrar las tuberías con cartón corrugado, envolviéndolas luego con hojas de aluminio laminado. Éste es un recurso barato y fácil que permite conservar la temperatura y, por lo tanto, disminuir el consumo de gas.
- Por razones de seguridad y de economía es prudente verificar que no existan fugas. Los puntos a los que hay que prestar atención son las bocas de conexión de los artefactos y -en su caso- la válvula o el quemador: la técnica consiste en empaparlos con una esponja o trapo embebido en jabonadura de detergente común, si al hacerlo aparecen burbujas, es señal de que allí existe una fuga que requiere repararse de inmediato.



Al contratar

- Los consumidores de gas podemos exigir que el suministro para tanques estacionarios se realice bajo contrato, mismo que deberá incluir nombre y domicilio, tanto del usuario

como de la compañía, así como el número de la autorización para distribuir el combustible.
- En la nota de remisión se debe anotar la cantidad de gas suministrada, el precio y la fecha en que se surtió.
- La compañía debe entregar el combustible con toda oportunidad y eficiencia, llevarlo hasta su hogar, instalar el tanque de gas y dejarlo funcionando en perfectas condiciones, así como respetar el precio vigente y el peso.
- En caso de cualquier anomalía, recuerde que es importante indicar el **nombre de la compañía distribuidora**, el **número de placas** del camión repartidor y cuál es la falta que se está cometiendo.

Igualdad en el trato

Los aspectos más importantes que involucran al consumidor en el **Reglamento de Gas Natural** son:
- Las controversias que surjan entre los permisionarios y los usuarios que tengan el carácter de consumidores en los términos de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** serán resueltas por **PROFECO (artículo 5)**.
- Los prestadores del servicio tienen la obligación de cumplir su labor en forma eficiente, es decir, con regularidad, sin discriminación, con seguridad y continuidad **(artículo 71, fracc. I)**.
- Asimismo deben contar con un servicio permanente de recepción de quejas y reportes de emergencia para los consumidores **(artículo 71, fracc. V)**.
- Los prestadores del servicio, y específicamente los distribuidores de gas natural, están obligados a atender de inmediato los llamados de emergencia de los consumidores; en el caso de los distribuidores, inclusive están obligados a prestar directa o indirectamente el servicio de supresión de fugas **(artículo 71, fracc. VI, y artículo 73)**.
- Los distribuidores deben responder dentro de los diez días siguientes a los llamados de los consumidores.

- Cuando el permisionario se vea en la necesidad de suspender, restringir o modificar el servicio de gas -ya sea por un caso de fuerza mayor, fallas en las instalaciones del consumidor, trabajos necesarios para el mantenimiento, etcétera-, el prestador del servicio tiene la obligación de informar al usuario la duración de la suspensión, así como los días y horas en que se efectuará. El permisionario empleará los medios de comunicación de mayor difusión en el área afectada, y dicho aviso se dará con no menos de 48 horas de anticipación al inicio de los trabajos respectivos, indicando también la hora en que se reanudará el servicio y cuáles son los límites del área afectada **(artículos 76, 77 y 78)**.
- Si la interrupción o suspensión del suministro ocurre de manera indebida o injustificada, el permisionario deberá bonificar al consumidor -al expedir la factura respectiva- una cantidad igual a cinco veces el importe del servicio que hubiese estado disponible de no ocurrir la suspensión y que el consumidor hubiere tenido que pagar. Para efectuar el cálculo de dicho importe se tomará como base el consumo y el precio medio de la factura anterior **(artículo 79)**.
- Para conocer el precio actualizado de este energético o si requiere asesoría en la contratación del servicio, llame al **568-87-22** o al **211-64-14**, donde con gusto lo atenderemos.

¡En gas, evítese gas-tos indebidos haciendo valer sus derechos!

Una radio entre dos reinos

Los fraudes a la salud no son un problema reciente: el charlatán más grande de la historia (el doctor John R. Brinkley) se dio a conocer en los años veinte en Estados Unidos.

¿Por qué se le denomina así? Este «doctor» (más adelante sabremos que nunca obtuvo ese título universitario) hizo famosas sus «operaciones de trasplante de glándulas de chivo a los genitales masculinos» -supuestamente para incrementar la virilidad- y las «operaciones compuestas» que realizaba para combatir la impotencia, la presión alta, el aumento en el tamaño de la próstata, la esterilidad, algunas formas de diabetes, la epilepsia y la demencia precoz; y curiosamente obtuvo mucho éxito a pesar de que sus «descubrimientos médicos» eran un fraude.

En su libro *Una radio entre dos reinos* (presentado recientemente en la Universidad Panamericana de la ciudad de México), el doctor en ciencias José Luis Ortiz Garza describe, de forma amena, la interesante historia de los problemas que surgieron entre Estados Unidos y México debido a la concesión otorgada al médico para instalar una estación de radio en Villa de Acuña, Coahuila, hecho que se encuentra asombrosamente matizado con las anécdotas de este peculiar personaje.

Un poco de historia

Una vez «descubierta» su operación (la cual le dio fama, aunque después se hizo notar por muchos más inventos), el astuto médico la difundió a través de diversos medios de comunicación, para luego hacerse popular en su estación de radio (la KFKB) en los Estados Unidos.

Alcanzando niveles inimaginables de *rating* y audiencia, pronto el doctor Brinkley se convirtió en una celebridad en el estado de Kansas; su rotundo éxito comenzó al poco tiempo de crear el espacio «Buzón de preguntas médicas», mismo que obligó a las autoridades estadounidenses a retirarle su licencia de locutor y médico, amparadas en que transmitía asuntos obscenos e indecentes, que sus respuestas a los pacientes eran contrarias al interés público y que muchas personas se quejaban de los fraudulentos tratamientos.

Después de numerosas investigaciones constataron que el famoso «doctor» Brinkley no era tal, y que su operación y sus medicamentos eran un fraude, lo cual derivó en la cancelación definitiva de sus licencias.

Cómo llegó a México

Ante tal contrariedad, el doctor Brinkley rápidamente se dio a la tarea de buscar dónde instalar su radiodifusora y México fue el lugar elegido.

Es así que en los años treinta nuestro país albergó a la estación de radio más poderosa del planeta; transmitiendo desde Acuña, Coahuila, la XER y posteriormente la XERA fueron todo un éxito en el país del norte.

Con programación en idioma inglés, la XER inició lo que sería una larga década de transmisiones.

Para responder a la pregunta: ¿por qué México permitió que esta radiodifusora se instalara aquí pese a las advertencias de las autoridades estadounidenses? es necesario retroceder un poco en el tiempo.

«Estas fueron estaciones de radio al servicio de la política exterior de México -comenta en su obra el doctor Ortiz Garza-; en los años veinte, la radio en Estados Unidos creció tanto que saturó el espectro (no había frecuencias disponibles), y cuando Canadá y México iniciaron sus transmisiones los estadounidenses se percataron de que se empalmarían; de este modo, mediante la aprobación del **derecho de prioridad,** garantizaron que sus estaciones no serían desplazadas; este derecho estipulaba que el primer ocupante de una frecuencia en el espectro no podía ser invadido por ningún país.

Esta medida perjudicaba a México y a Canadá, ya que al transmitir sus señales tenían que pasar por el país vecino. La propuesta de E. U. fue disminuir la potencia o cambiar la frecuencia.

Canadá protestó y logró, en 1924, que seis de sus frecuencias pudieran internarse en el territorio estadounidense; México hizo la misma solicitud y no se le concedió.

En ese momento coyuntural llegó a México el doctor Brinkley; las autoridades mexicanas piensan que la única manera de hacer que se reconsidere la decisión es estableciendo una potente radiodifusora en la frontera. Ahí empieza la 'infoguerra'.

En este contexto puede entenderse por qué México otorgó la concesión, la libertad y los márgenes de tolerancia al doctor Brinkley.

Grandes contradicciones

Aunque el doctor Brinkley y su radiodifusora fueron instrumentos empleados por México para lograr un objetivo muy específico, lo cierto es que durante el tiempo que permaneció en nuestro país amasó una considerable fortuna.

«Fue un personaje típico de los años veinte -dice el autor-, se le define como un pícaro y creo que es un adjetivo muy exacto: un egocéntrico con un carisma extraordinario, un megalómano dotado de un gran magnetismo.

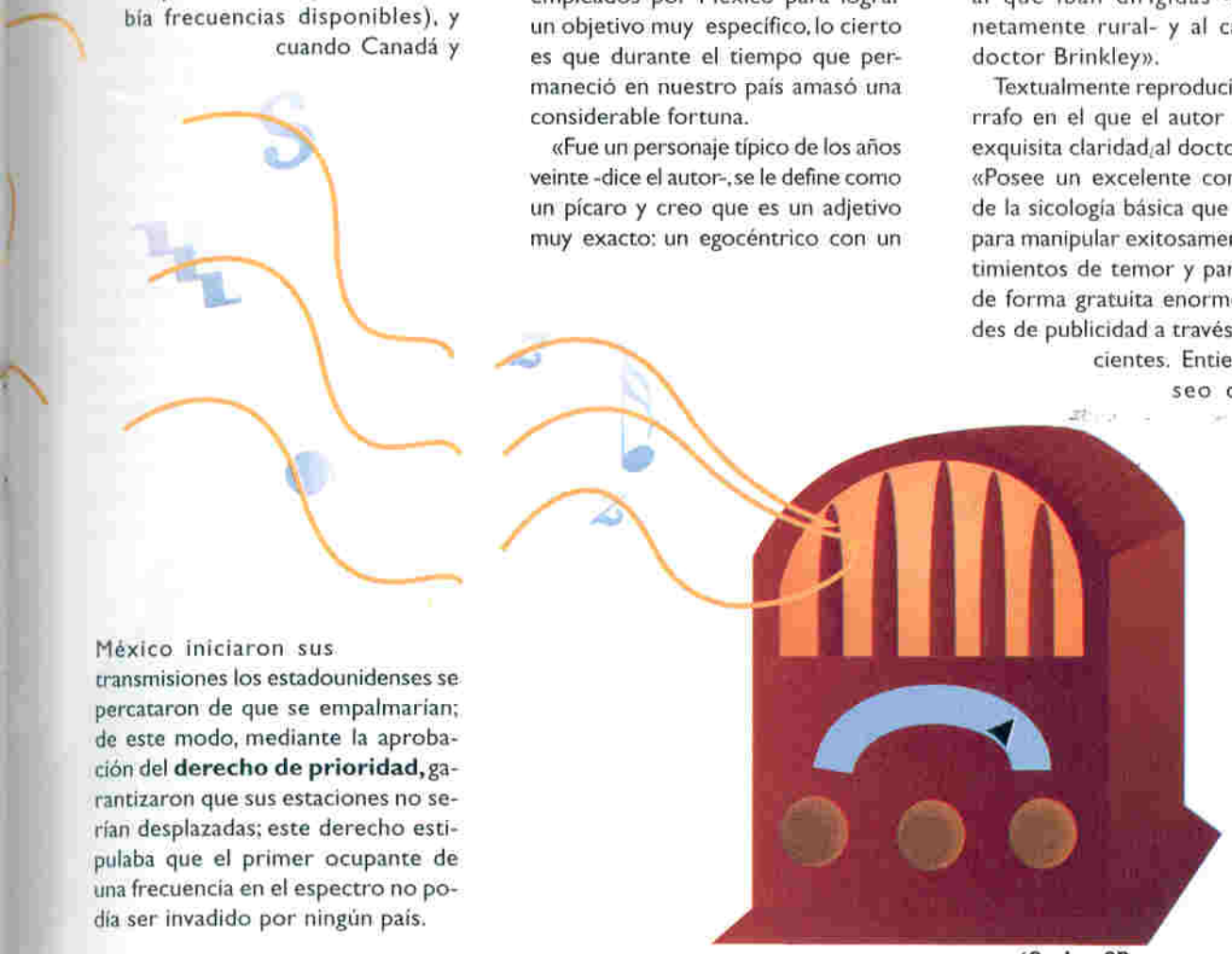
«Aunque figura como uno de los cuatro principales locutores en la historia de E. U., su voz no tenía nada de espectacular, pero en cambio poseía una enorme credibilidad, tanto que en los tres primeros años recibió un millón de cartas del auditorio.

«Tenía un extraordinario poder de convencimiento, pues a pesar de las denuncias, sus trasplantes de glándulas de chivo continuaban siendo un rotundo éxito, al igual que sus medicinas para el dolor de estómago, riñones y cabeza, entre otros.

«No conforme con lo anterior, su estación era el espacio para curanderos, videntes, magos, ocultistas y para la venta de los más raros productos: gasolina que rendía el doble, seguros de vida, respuestas de adivinos y bailes de salón».

Pese a lo anterior, ¿a qué se atribuye el éxito de dichas emisoras? «Principalmente -opina el doctor Ortiz Garza- se debía al auditorio al que iban dirigidas -población netamente rural- y al carisma del doctor Brinkley».

Textualmente reproducimos un párrafo en el que el autor define con exquisita claridad al doctor Brinkley: «Posee un excelente conocimiento de la sicología básica que le capacita para manipular exitosamente los sentimientos de temor y para explotar de forma gratuita enormes cantidades de publicidad a través de sus pacientes. Entiende el deseo que éstos



tienen de platicar acerca de sus operaciones y los anima a hacerlo, a sabiendas de que ellos difundirán entusiasmo y que esto puede ser útil para evitar que más adelante le hagan comentarios desfavorables (...)».

¿Héroe por accidente?

En su búsqueda por ser diferentes, la XER y la XERA dieron cabida a músicos que habían sido rechazados en las emisoras de los Estados Unidos, y paradójicamente dichos músicos fueron los pioneros de la música *country* en E. U.

Nuestro entrevistado agrega: «Fue una radio -que yo denomino- residual, es decir, poco solemne, novedosa, que rompió con los esquemas formales de la época. Brinkley se considera como la persona que cambió el concepto de radio formal por una más populachera.

«Su estación de radio fue peculiar en todos los aspectos; la inauguración de la XER coincidió con la depresión económica, por lo que las empresas se vieron obligadas a realizar promociones y a utilizar la radio como catálogo de venta.

«Los esquemas de la XER, debido a las facilidades de operación que existían en el México de aquel entonces, casi no ponían trabas para la venta de productos».

Esto provocó serios problemas a las autoridades estadounidenses, pues si algún consumidor tenía cierta inconformidad era muy difícil reclamar debido a que la venta se había efectuado en México.

Ésa fue una de las grandes peculiaridades de la estación: se le otorgó una concesión en México y transmitía a Estados Unidos.

La XER y la XERA pueden clasificarse dentro del género de radiodifusión comercial internacional, pero funcionaban bajo un esquema legal de radio comercial nacional, por lo tanto se le aplicó una legislación que no era apropiada a su actividad. Dichas concesiones y el hecho de que invadía frecuencias internacionales (sus transmisiones podían escucharse en todo el mundo) fue lo que irritó a Estados Unidos.

Después de más de una década de actividades, la víspera del 29 de marzo de 1941, sobre la puerta de la XERA colgaba el letrero de «clausurado»; México había logrado que Estados Unidos le asignara los canales que pedía, la razón de ser de la radiodifusora había desaparecido. Su paso dejó huella en la historia de la radio... así como en los anales de los fraudes más notorios.

Vanessa Prieto

Fuente: Entrevista con el doctor José Luis Ortiz Garza.

A dónde van los vacacionistas

A l fin... después de tanto trabajar llegaron las ansiadas vacaciones: una temporada propicia para visitar alguna playa, zona arqueológica o, por qué no, quedarse en su lugar de residencia y conocer un museo, iglesia o lugar de interés al que por falta de tiempo no ha podido ir.

Con frecuencia escuchamos que familiares o amigos salen a vacacionar, pero se ha puesto a pensar ¿cuáles son los hábitos turísticos de los vacacionistas?, ¿cuántos paseantes (nacionales y extranjeros) viajan por nuestro país?, ¿cuántos llegan mensualmente a la ciudad más grande del mundo?, ¿a cuánto asciende el gasto promedio diario de los turistas o cuál es la demanda según el tipo de transporte?

Acompáñenos en este recorrido para conocer el perfil de los vacacionistas en México.

De dónde vienen y adónde van

De acuerdo con datos estadísticos de la Secretaría de Turismo (Sectur), de enero a octubre de 1996, el número de visitantes internacionales que llegó a México -que engloba a los turistas internacionales, turismo fronterizo, excursionistas internacionales y fronterizos, y pasajeros en crucero- ascendieron a 73 mil 466.

En consumos y gastos en servicios desembolsaron 5 mil 607 millones de dólares (40 millones 734 mil millones de pesos), es decir, un gasto diario promedio de 66.3 dólares (517.14 pesos).

Otro aspecto interesante es que la mayoría de los visitantes internacionales manifestó que el motivo principal de su viaje fue por placer, seguido por visita a familiares, y en tercer lugar por negocios.

Asimismo, el arribo de turistas (en julio del año pasado) a los centros de playa fue de 984 mil 120, de los cuales 682 mil 937 fueron nacionales y 301 mil 183 extranjeros.

La afluencia a los centros integralmente planeados (Bahías de Huatulco, Cancún, Ixtapa-Zihuatanejo, Loreto y Los Cabos), en ese mismo mes, ascendió a 330 mil 952 (125 mil 743 turistas nacionales y 205 mil 209 extranjeros), lo cual representó un porcentaje de ocupación del 75.50.

Las grandes ciudades (Distrito Federal, Guadalajara y Monterrey, entre otras) recibieron a un total de 943 mil 600 paseantes (763 mil 076 nacionales y 180 mil 524 extranjeros), lo que dio como resultado una ocupación hotelera del 56.29 por ciento.

Finalmente, las ciudades coloniales recibieron a un millón 684 mil 344 visitantes (un millón 406 mil 229 nacionales y 301 mil 131 extranjeros), lo que significó una ocupación hotelera del 55.03 por ciento.

No voy en tren, voy en avión

En septiembre de 1996, llegó a los diferentes aeropuertos del país un total de 34 mil 987 vuelos: 26 mil 678 nacionales, 6 mil 415 internacionales y mil 894 *charters*.

Asimismo, en julio de ese mismo año, en las principales carreteras de cuota -no concesionadas- del país se contabilizó un flujo vehicular de 9 millones 455 mil 996 automotores, de los cuales 6 millones 882 mil 384 correspondieron a automóviles, 894 mil 577 a autobuses y un millón 679 mil 035 a camiones de carga. En total, hasta el penúltimo mes del año pasado hubo una afluencia de 97 millones 627 mil 515 vehículos en dichas carreteras.

Los derechos del viajero

Otra cifra relevante, de acuerdo con datos de Sectur, señala que durante julio de 1996, el porcentaje de ocupación hotelera en centros turísticos seleccionados fue de 58.13, mientras que en agosto ascendió a 56.93.

Por lo general, cuando decidimos salir de viaje requerimos de hospedaje, por ello recuerde que en la prestación de este tipo de servicio la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) lo protege.

Si al llegar a su destino se encuentra con la desagradable sorpresa de que no le respetaron su reservación o pretenden alterar las condiciones pactadas previamente, tome en cuenta que el artículo 7 estipula:

«Todo proveedor está obligado a respetar los precios, garantías, cantidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o la prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a personas con discapacidad».

Por su parte, la Ley Federal de Turismo indica en su artículo 38: «En caso de que el prestador del servicio turístico incumpla con uno de los servicios ofrecidos o pactados, o con la totalidad de los mismos, tendrá la obligación de reembolsar, bonificar o compensar la suma correspondiente al servicio incumplido, o bien, podrá prestar otro servicio de la misma calidad o equivalencia, a elección del consumidor».

Recuerde que si durante las vacaciones algún prestador de servicios no cumple con las condiciones del contrato, en PROFECO atenderemos su queja. Para interponerla debe cumplir con los siguientes requisitos:

-Descripción del bien o servicio objeto de la queja y una breve relación de los hechos.

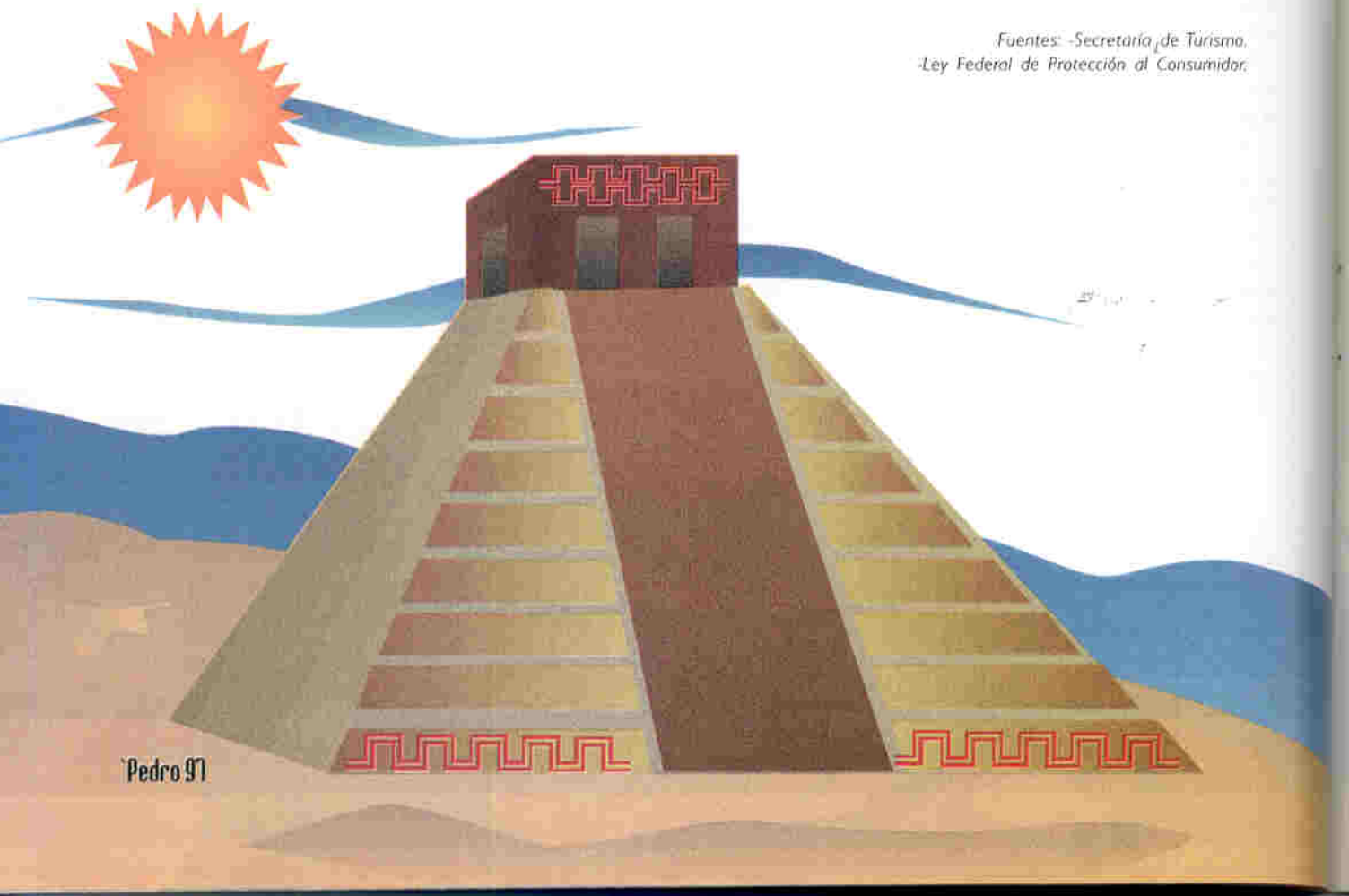
-Señalar el nombre y domicilio del prestador del servicio que aparezca en el comprobante y/o recibo que ampare la operación.

-Proporcionar sus datos con claridad.

Amigo consumidor, no olvide que PROFECO pone a su disposición los teléfonos 568-87-22 en el Distrito Federal y área metropolitana, y el 91-800-903-13 sin costo desde el interior de la república para cualquier consulta o aclaración. ¡Felices vacaciones!

Vanessa Prieto

Fuentes: -Secretaría de Turismo.
-Ley Federal de Protección al Consumidor.



En bronceadores, haga una buena elección

¿Listo para salir de vacaciones y disfrutar de la playa? ¡Buen viaje!, pero no olvide que el bronceador es uno de los objetos que no deben faltar en su maleta de viaje.

Hoy día, diversas publicaciones, anuncios y campañas de salud, entre otras fuentes de información, advierten sobre los graves riesgos de tomar el sol sin protección.

Con el fin de profundizar sobre el tema, la **Revista del Consumidor** entrevistó a diversos especialistas, quienes nos brindaron útiles recomendaciones para que al término de esas ansiadas vacaciones de «arena blanca y mar azul», los baños de sol no se conviertan en una fuerte insolación.

Nada con exceso, todo con medida

Como su nombre lo indica, los bronceadores son productos que ayudan a cambiar el tono de la piel, ya que contienen sustancias como la hidroxiacetona, pigmentos naturales, óxido de hierro y tanino, entre otras, que al entrar en contacto con el sol se oxidan, provocando que la piel se oscurezca.

Actualmente, la mayoría de estos productos incluye filtros solares que evitan que el sol cause lesiones en la piel.

«Es muy importante protegerse de las radiaciones, sobre todo de los rayos ultravioleta del tipo B (UVB), ya que son los causantes de las quemaduras en la piel y se relacionan con ciertos tipos de cáncer, lo cual se puede prevenir utilizando un protector o filtro solar adecuado», comenta la doctora María Teresa Zambrano, médico adscrito al Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua».

«Al elegir un bronceador debe tomarse en cuenta el color de la piel, las personas muy blancas requieren un factor de protección elevado (actualmente se comercializan productos con factor 75, que es el más alto), pues son muy sensibles al sol».

Paradójicamente son quienes frecuentemente se asolean en exceso, pero hay que recordar que una persona de piel muy blanca nunca se bronceará, ya que genéticamente su melanina (pigmento que se encuentra en las células y que produce la coloración de la piel y el cabello) es mínima.

«Las personas morenas o no tan blancas -continúa nuestra entrevistada- pueden utilizar un bronceador con un factor de protección menor (4 ó 6), que permitirá el paso de algunos rayos solares sin causar daño.

«Por lo general, al salir de vacaciones deseamos obtener un bronceado parejo e inmediato, lo cual es imposible: el bronceado debe ser paulatino:

«El primer día la exposición al sol debe ser de diez minutos y descansar a la sombra por lo menos media hora.

«El siguiente día puede aumentarse a 15 minutos, y así sucesivamente para no lesionar la piel y broncearla de forma duradera», afirma la especialista.

¿Cuál es el adecuado?

En el mercado se comercializa una amplia gama de bronceadores en crema, gel, aceite, líquido, de zanahoria, de coco, entre otros, lo que dificulta una adecuada elección.

La doctora Zambrano explica: «Si su presupuesto lo permite es recomendable adquirir dos bronceadores: uno para el cuerpo y otro para la cara; el primero debe ser de preferencia en crema humectante, pues una piel expuesta al sol por lo general se deshidrata; en el caso de la cara hay que elegir un producto acorde con su tipo de cutis: si es graso y con acné, uno a base de aceite fomentará la producción de grasa, por lo que en ese caso es mejor uno en crema; si el cutis es seco es conveniente aplicarse uno humectante.

«Respecto al uso de aceites como el de coco, para bebé e incluso la aplicación de refrescos de cola para lograr un buen color, cabe aclarar que dichos productos sólo logran modificar el tono de la capa superior de la piel porque sus componentes son colorantes que al combinarse con el sol ayudan a que la piel se pigmente. Lo peligroso es que no fomentan la producción de melanina y no contienen filtros ni bloqueadores, lo cual es lógico, puesto que su verdadera función no tiene nada que ver con el bronceado de la piel.

«Cada 21 días las personas (especialmente las jóvenes) cambian de piel; este proceso se conoce como 'reepitalización' y consiste en eliminar la capa superficial de células muertas para dar paso a las nuevas. Al exponernos al sol dicho proceso se acelera y si a ello le agregamos un bronceado 'forzado' (con la aplicación de aceites o refrescos), al cabo de una semana o diez días la persona empezará a despellejarse; utilizando un producto con crema humectante o filtro solar el color durará más».

Antes de exponerse al sol recuerde...

-Utilizar un bronceador con filtro solar (para las personas morenas es suficiente un factor de protección solar (FPS) entre 6 y 8, mientras que las de piel blanca requieren productos con FPS entre 30 y 75).

-La exposición al sol debe ser paulatina, alterne periodos breves al sol con baños de agua, lo que permitirá que las capas cutáneas se mantengan hidratadas.

-Ingerir muchos líquidos, de preferencia jugos de frutas, con el fin de reponer el agua que pierde el cuerpo al sudar.

-Reaplicar el bronceador cada 45 minutos como mínimo o con mayor frecuencia si está en la playa.

-Aunque se encuentre bajo una sombrilla, aplíquese crema o bronceador para proteger la piel, ya que los rayos solares reflejados por el agua y la arena también producen quemaduras.

-Si quiere broncearse sin riesgos, hágalo antes de las 11:00 o después de las 4:00 de la tarde (entre las 12:00 y las 4:00 la cantidad de radiaciones peligrosas es mayor).

Antes de comprar no olvide...

-Evitar la aplicación de bronceadores o aceites de origen dudoso.

-Elegir un producto con el factor de protección solar adecuado para su tipo de piel.

-Leer cuidadosamente las instrucciones de empleo y las contraindicaciones.

-Preferir siempre los artículos que especifican en la etiqueta cuáles son sus componentes.

-No comprar los que están elaborados a base de vegetales, ya que penetran en la piel y al desaparecer el bronceado dejan una pigmentación permanente.

-No olvide que lo más caro no es necesariamente lo mejor, hay bronceadores a precios económicos que protegen perfectamente la piel.

-Invariablemente proteja a los niños de la exposición prolongada a los rayos solares: es aconsejable aplicarles bloqueadores solares *(sun block)*, ya que su piel no requiere broncearse.

¡Felices vacaciones!

Vanessa Prieto

Fuentes: -Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua». -Revista del Consumidor.

Guía práctica para el automovilista

Cuando pensamos en un automóvil, por lo general lo hacemos en el sentido de las ventajas que nos ofrece: la comodidad y el ahorro de tiempo.

Sin embargo, como cualquier bien de uso continuo puede desgastarse y, en el peor de los casos, «quedarse parado» debido a una falla mecánica.

No lo olvide

Hay partes del motor de un auto que se desgastan o requieren atención más frecuentemente que otras, a continuación le decimos cuáles son y cómo mantenerlas en buen estado:

-Frenos: Es importante que revise que el líquido de frenos se encuentre siempre a buen nivel (más de la mitad). Si tiene más de dos años es recomendable reemplazarlo.

-Bandas: Deben estar bien tensas y no tener cuarteaduras notorias en la parte interna. Procure llevar siempre una de repuesto (prefiera las que son para casos de emergencia, es decir, ajustables a cualquier motor).

-Aceite: Verifique que el depósito cuente con la cantidad adecuada de lubricante. Utilice siempre la densidad de aceite recomendada por el fabricante.

-Luces: Compruebe el correcto funcionamiento de todos los focos, incluyendo los de reversa. Tenga a la mano un juego de focos de repuesto.

-Neumáticos: Revise el dibujo de las llantas, si nota que está liso de alguna parte es necesario reemplazar los neumáticos. Si alguno presenta cuarteaduras, rajaduras o abultamientos, acuda a un centro especializado para que lo revisen y le indiquen si es necesario cambiarlo.

Si nota cierta vibración al manejar en carretera o camino abierto, el automóvil requiere del servicio de alineación, lo cual evitará el desgaste prematuro de las llantas.

Fallas más comunes

Aunque generalmente la reparación del automóvil la realiza un mecánico, nos permitimos señalar algunas de las principales fallas y sus posibles causas para que usted evite ser víctima de fraudes o abusos en estos servicios.

***El motor se calienta y deja de funcionar**: Puede deberse a que los cables de encendido están defectuosos. Es recomendable revisar la resistencia de éstos y, en su defecto, cambiarlos.

***El motor falla a alta velocidad**: La causa puede ser que los platinos se encuentren en mal estado, sucios o mal regulados; el problema se puede solucionar limpiándolos o calibrándolos.

También puede deberse a que las bujías estén defectuosas, en cuyo caso con cambiarlas o calibrarlas se resolverá la dificultad.

Otra causa puede ser que el filtro de aire del carburador esté sucio y la compostura consiste en limpiar o cambiar el filtro.

***Consumo excesivo de aceite**: El origen puede ser una fuga de aceite -en ese caso es necesario revisar el filtro, el tapón de purga, la tapa de las punterías y el cárter- o el desgaste interno del motor; deben revisarse las mangueras y ajustar el avance de vacío.

***Sale humo negro por el escape**: Tal vez se deba a un defecto del condensador (debe sustituirse); el filtro de aire está obstruido (revisar que no esté muy sucio, si está roto debe cambiarse por uno nuevo); bujías defectuosas (limpiarlas y calibrarlas, o si están deterioradas reemplazarlas); el motor fuera de tiempo (ponerlo a tiempo con el tacómetro y una lámpara de tiempo); o a que el carburador está desajustado (ajustar en marcha de acuerdo con las especificaciones del auto).

Para mantenerlo en buen estado

Para que el automóvil no se convierta en un «dolor de cabeza» es necesario proporcionarle mantenimiento; a continuación le decimos cómo hacerlo y la periodicidad que requieren algunas reparaciones:

-Cambio de aceite: Le sugerimos reemplazarlo cada 6 mil kilómetros o tres veces al año. El aceite cumple la doble misión de lubricar y refrigerar las partes móviles; la mayor parte de los problemas de lubricación tienen su origen en la ausencia de aceite en el depósito.

-Filtro de gasolina: Debe limpiarse periódicamente, sin embargo es conveniente reemplazarlo cada 10 mil kilómetros.

-Cambio de condensador: Sustitúyalo una vez al año o cada 20 mil kilómetros. Un condensador defectuoso puede influir en la potencia o aceleración del motor; asimismo, su auto puede registrar altas emisiones de bióxido de carbono e hidrocarburos.

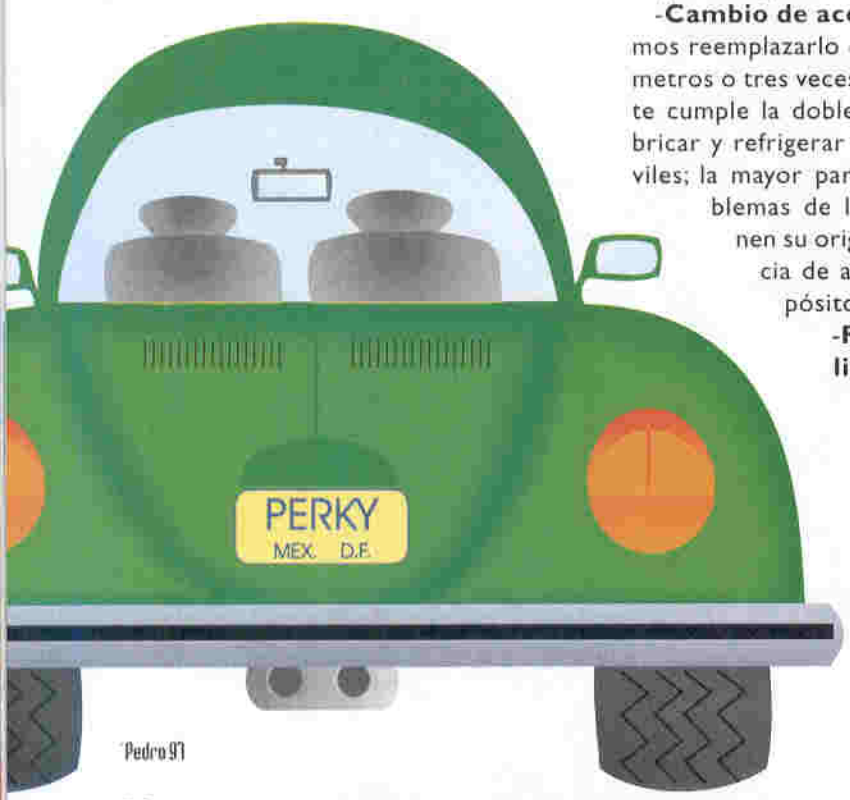
-Cambio de platinos: Se aconseja sustituirlos cada 20 mil kilómetros o una vez al año. Si los contactos (platinos) no ajustan adecuadamente, el motor de su auto funcionará por debajo de su rendimiento óptimo.

Además de las recomendaciones arriba mencionadas es importante afinar periódicamente el motor del automóvil, lo cual consiste en la sustitución de algunas piezas, como los platinos, condensador, bujías, filtros de aire y de gasolina, lavado del carburador, incluyendo cambio de juntas, así como la verificación del motor de acuerdo con las especificaciones que proporciona el fabricante.

Finalmente, amigo consumidor, no olvide las ventajas y el servicio que su auto le brinda, para que «todo marche sobre ruedas» asegúrese de darle un adecuado y frecuente mantenimiento.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Talleres especializados.
-Bibliografía correspondiente.



¡El consumidor quiere mejorar su revista!

Porque usted es nuestro mejor reportero, nos interesa saber qué opina sobre la información que mensualmente elaboramos y qué temas le gustaría que incluyéramos en las siguientes ediciones. ¡Participe con nosotros para mejorar ésta su **Revista del Consumidor**!

De antemano agradecemos su colaboración y tomaremos en cuenta sus comentarios y sugerencias.

Esperamos su respuesta en José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, al A. P. 20600, o bien, vía fax al 553-05-74.

¿Desde hace cuánto tiempo lee la Revista del Consumidor?
- Menos de un año
- 1 a 3 años
- 3 a 5 años
- Más de 5 años

¿Cuántas Revistas del Consumidor acostumbra leer al año?
- Todas (12 revistas)
- La mayoría (7 a 11 revistas)
- Algunas (2 a 6 revistas)

De la Revista del Consumidor usted lee...
- Todo
- Sólo una parte

Además de usted, ¿cuántas personas leen la revista?
- Una
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco o más

¿Quiénes?
- Adultos
- Ancianos
- Niños

Si usted es suscriptor de nuestra revista, ¿le llega a tiempo la publicación?
- Sí (pase a la pregunta 7)
- No (pase al recuadro)

Por favor anote sus datos de suscripción para ponernos en contacto con usted.

Nombre:

Dirección:

Teléfono: Num. de suscripción:

7. En su opinión, el tamaño de los artículos es:
- Muy breve
- Adecuado
- Extenso

8. El lenguaje de los artículos es:
- Rebuscado
- Técnico
- Claro
- Aburrido

9. ¿Existe algo que le desagrade de la revista?
- Sí
- No

¿Qué es?

10. ¿Cómo considera el precio de la revista?
- Alto
- Justo/Adecuado
- Bajo

11. Del 1 al 10 califique cada uno de los siguientes aspectos de la revista (siendo el 10 equivalente a «excelente»). En caso de que la calificación sea menor a 7 por favor explique por qué:

Portada ( ) ¿por qué?

Papel ( ) ¿por qué?

Tipo de impresión ( ) ¿por qué?

Presentación de textos ( ) ¿por qué?

Gráficas ( ) ¿por qué?

Fotografías ( ) ¿por qué?

Ilustraciones ( ) ¿por qué?

Veracidad de la información ( ) ¿por qué?

Utilidad de la información ( ) ¿por qué?

12. Las tablas en las que se presentan los resultados de los estudios de calidad son:
- Claras
- Difíciles de leer
- Inútiles
- Prácticas
- Otros:

13. Particularmente en el caso de los estudios de calidad, ¿qué recomendaciones nos daría para mejorarlos?

PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D. F.

Administración de
Correos núm. 44,
C. P. 03001, México, D. F.

Correspondencia con derechos por cobrar
Solamente servicio nacional

Nombre:
Dirección:
Colonia:
C.P.
Delegación
o municipio:
Estado

14. ¿Qué productos le gustaría que analizáramos en nuestro laboratorio?

15. ¿Qué temas o secciones le agradan más?

¿por qué?

16. ¿Qué temas o secciones le desagradan más?

¿por qué?

17. ¿Qué temas le interesaría que tratáramos en la Revista del Consumidor?

18. ¿Qué sugerencias generales tiene para mejorar la Revista del Consumidor?

19. ¿Usted recomendaría la Revista del Consumidor?
Sí ¿A quién?
Nombre:

Teléfono:
Dirección:

No ¿Por qué?

DATOS GENERALES:

A) Tiene suscripción de la revista
● Sí ● No
Si no tiene, ¿dónde la compró?

Sea usted suscriptor o no, ¿piensa seguirla comprando?
● Sí ● No
¿Por qué?

B) Sexo ● Femenino ● Masculino

C) Edad ● 18 - 25 años ● 26 - 35 años ● 36 - 45 años ● 46 - 55 años ● Mayor de 56 años

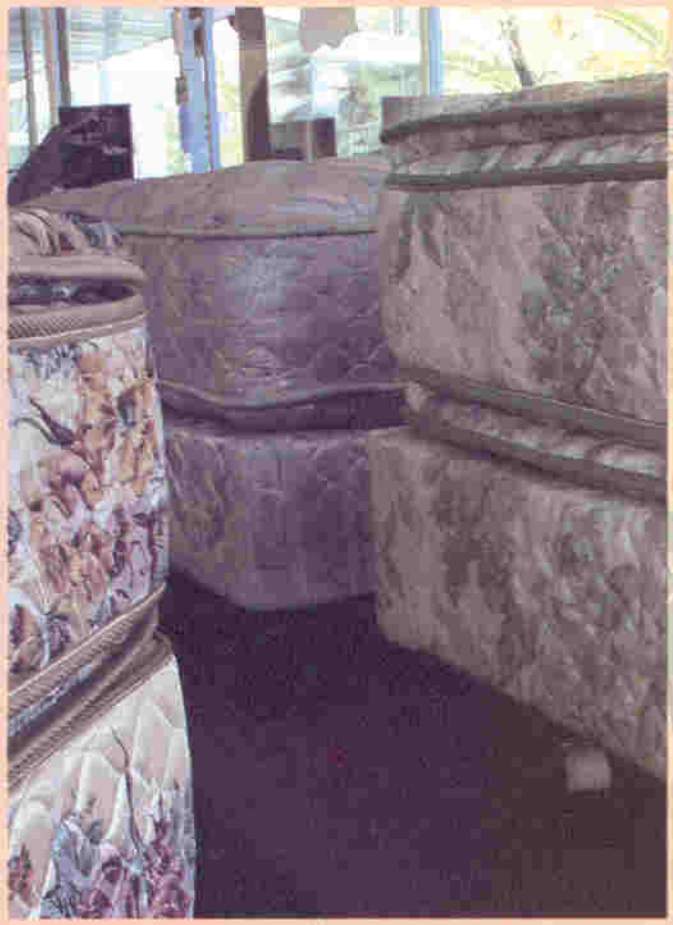
D) Estado civil ● Soltero (a) ● Casado (a) ● Viudo (a) ● Divorciado (a) ● Otro

E) Ocupación ● Estudiante ● Profesionista Ama de casa ● Obrero ● Empleado ● Desempleado ● Comerciante ● Otro:

F) Escolaridad ● Primaria ● Secundaria ● Bachillerato ● Licenciatura ● Maestría ● Otro:

G) Ingreso mensual familiar
● Menos de $ 793.50 ● De $ 793.5 a $ 1,578.0
● De $ 1,578.0 a $ 3,174.0 ● De $ 3,174.0 a $ 5,554.5
● De $ 5,554.5 a $ 7,141.5 ● De $ 7,141.5 a $ 10,315.5
● De $ 10,315.5 a $ 18,250.5 ● Más de $ 18,250.5

Conozca cuál es el mejor colchón



Con el propósito de orientar al consumidor mexicano en la compra de colchones para dormir, el Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO realizó un amplio estudio sobre colchones de manufactura nacional a fin de que cuente con los criterios de calidad y precio necesarios para una elección adecuada.

¿Cómo se diseñó el estudio?

La presente investigación incluyó una muestra de **29 colchones de resortes** y **tres de poliuretano** correspondientes a **16 marcas** -ambos tipos son de **manufactura nacional** y los de mayor fabricación en México-; asimismo se eligieron colchones matrimoniales de diferentes tipos: **orlados** -son aquellos que cuentan con una unidad de resortes, material aislante y de acojinamiento, y un forro o recubrimiento de tela-; **capitonados** -cuentan, además de los componentes del anterior, con una capa extra de espuma de poliuretano cosida en el forro o en el recubrimiento de la tela, lo cual proporciona una mayor sensación de acojinamiento-; y colchonetas -cosidas a una o ambas caras del colchón-, en virtud de que estos tres tipos de colchones son los de mayor demanda en nuestro país. El estudio incluyó también el análisis de un colchón reconstruido.

Recomendaciones para elegir y conservar su colchón

-Procure visitar tiendas especializadas en colchones o de prestigio, de esta forma evitará que quieran venderle un colchón reconstruido de baja calidad. No escatime en la compra de su colchón, ya que éste lo recompensará otorgándole el soporte y la firmeza necesarios para un descanso reconfortante: ¡su cuerpo se lo agradecerá!

-Considere si el colchón lo destinará a una o dos personas para saber el tamaño y las características que debe elegir; tómese el tiempo necesario para observarlos y probarlos.

-Examine las etiquetas de los colchones -las cuales deben estar colocadas en lugares visibles-, pues éstas le pueden decir mucho respecto a las características y cualidades de cada producto.

-Antes de comprar el colchón de su agrado es indispensable aplicarle algunas pruebas básicas: siéntese en la orilla del colchón y al levantarse verifique qué tan rápido recobra su forma original.

-Acuéstese sobre el colchón y observe si soporta bien el peso de su cuerpo: ésta es la prueba más útil para asegurarse de que no se "vencerá" rápidamente; asimismo ruédese un poco para verificar que el colchón no se hunde o se deforma de las orillas.

-Observe los ángulos del colchón: una orilla bien delineada es prueba de que el fabricante incluyó materiales hasta en los bordes.

-Revise que el colchón tenga jaladeras resistentes y que cuente con ventilas, ya que éstas favorecen el paso libre del aire. Cerciórese de que no presente defectos de fabricación en los acabados.

-Tome en cuenta que su colchón nuevo requerirá una base o *box spring* de la misma calidad, ya que sin la base apropiada su colchón no le brindará la comodidad esperada y su duración se reducirá considerablemente.

-Compare precios entre distintas marcas y tiendas, éstos suelen variar enormemente.

-Si a usted le interesa adquirir un colchón de espuma de poliuretano es de gran importancia tener en cuenta la densidad del mismo -es decir, el peso por m^3- y cómo están colocadas las diferentes capas, ya que de ello dependen ciertas características como firmeza, comodidad y duración del colchón. Los diferentes grados de densidad del poliuretano se relacionan con la firmeza, que va desde blanda hasta super firme: a mayor densidad, mayor firmeza y duración.

-En cuanto a la conservación de su colchón le recomendamos que al momento de desempacarlo tenga cuidado de no romper la tela.

-Nunca doble un colchón de resortes.

-Estos artículos requieren poco mantenimiento durante su larga vida, sin embargo es recomendable cambiarlo de posición cada tres meses a cada una de sus cuatro posibles posiciones. El tiempo de vida de su colchón dependerá del uso y cuidados que le dé; al margen de ello, algunos fabricantes ofrecen garantías de sólo un par de años, pero otros las otorgan hasta por diez o 12.

-No es conveniente guardar su colchón viejo cuando haya adquirido uno nuevo, pues podría ser un foco de infección, ni se lo "herede" a algún miembro de la familia, ya que un colchón usado no le permitirá descansar, puesto que no le brindará el soporte necesario.

-Es conveniente cubrirlo con un cubrecolchón para mantenerlo limpio; asimismo evite sentarse en las orillas del colchón para ver el televisor o realizar cualquier otra actividad.

-Es conveniente acercar de vez en cuando el colchón a la ventana para que le dé el sol, ya que éste actúa eficazmente contra los microorganismos que pudieran acumularse.

-El colchón debe limpiarse preferentemente una vez al mes; ya sea con la aspiradora o, en su defecto, con un cepillo suave; jamás use líquidos para realizar esta tarea.

Algunos "secretos" para un buen dormir

- Procure mantener un horario regular para dormir.

- La posición más recomendable para dormir es sobre el costado, pues sólo de esta manera la columna vertebral queda libre del peso corporal.

- Es conveniente realizar ejercicio diariamente, pero no lo haga poco antes de la hora de dormir.

- Evite fumar antes de dormir, ello puede ahuyentarle el sueño.

- No es pertinente consumir café ni alcohol en las tardes, pues las sustancias que contienen modifican el funcionamiento del sistema nervioso central.

- No siempre es aconsejable tomar siestas en el transcurso del día; prefiera dormir a plenitud por la noche.

- Trate de relajarse al empezar la noche, o bien, disminuir la intensidad de sus actividades cotidianas conforme se acerque la hora de dormir.

- Procure no comer demasiado ni quedarse con apetito antes de irse a dormir, ambas situaciones dificultan conciliar el sueño y/o un sueño placentero.

- Practique rutinas sencillas de relajamiento antes de dormir, como leer, oír música, etcétera.

¿A qué pruebas fueron sometidos los colchones?

Para analizar la calidad de los colchones se tomaron como base principalmente **17 normas mexicanas** y los métodos de prueba de la *American Asociation of Textile Chemists Colorists (AATCC)*.

Con base en la normatividad citada para este tipo de producto, las pruebas aplicadas fueron las siguientes:

-Información al consumidor
-Verificación de dimensiones
-Calidad de la tela
-Resistencia a la deformación
-Comodidad
-Durabilidad

Los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada marca en cada uno de los diferentes tipos de colchones, junto con el precio promedio con el cual se comercializan en el mercado, se muestran en las siguientes tablas.

Excelente Bueno Regular Deficiente

Colchón matrimonial de 312 resortes con colchoneta

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Serta	Magic Rest	México	Tela jacquard tejido plano con 2 colchonetas	Completa						,824.00	**85**
Principe	Montreal	México	Tela tejido de punto con 1 colchoneta	Incompleta						895.00	**72**
Serta	Splendid	México	Tela tejido de punto con 1 colchoneta	Completa						750.00	**71**

Colchón matrimonial de 432 resortes con colchoneta

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
América	Mystic Ortopédico	No presenta	Tela jacquard tejido plano	Incompleta						1,100.00	**88**
Principe	Ferlings	México	Tela jacquard tejido plano	Incompleta						1,183.00	**62**

Colchón matrimonial de 483 resortes con colchoneta

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Spring Air	Tri-zone	No presenta	Tela jacquard tejido plano	Incompleta						5,308.00	**77**

Colchón matrimonial de 264 resortes con orlado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Clisa	Acuario	México	Tela listada tejido plano 8 ventilas	Incompleta						676.00	**75**
Canadá	Monterrey	México	Tela estampada no tejida	Completa						330.00	**66**
Wendy	Super Clásica	México	Tela listada tejido plano	Incompleta						420.00	**61**
Canadá	Gales	México	Tela listada tejido plano	Incompleta						328.00	**58**

Colchón matrimonial de 288 resortes con orlado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Lester	Ultra Spain	México	Tela estampada c/ 4 ventilas	Incompleta						645.00	**84**

Colchón matrimonial de 240 resortes con orlado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Príncipe	Melody	No presenta	Tela estampada no tejida	Incompleta						349.00	**55**

Colchón matrimonial de 312 resortes con orlado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
ICI	Excelent	México	Tela listada tejido plano	Incompleta						979.00	**86**
Catusa	Novia Mía	México	Tela estampada tejido plano	Incompleta						830.00	**79**

Colchón de poliuretano

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Selther	Kaschmir	México	Tela jacquard microcel forte con 2 colchonetas	Completa	😊	😊	😊	😊	😊	6,458.00	**98**
Selther	Hotelero Mil rayas	México	Tela a rayas tejido duty microcel forte ortoflex	Completa	😊	😐	😊	😊	😊	1,610.00	**92**
Aztlan	No presenta	México	Tela estampada bombeado individual	Completa	😊	😑	😐	😐	😑	600.00	**58**

Colchón matrimonial reconstruido de 252 resortes

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
No presenta	No presenta	No presenta	Tela estampada no tejida	Incompleta	😊	☹	😑	😑	☹	160.00	**30**

Colchón de 216 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Soberano	Soberano Extra	No presenta	Tela listada tejido plano individual	Incompleta	😊	😑	😐	😐	😊	440.00	**80**
Mimo	Géminis	México	Tela listada tejido plano individual	Completa	😊	😑	😐	😊	😑	485.00	**64**

Colchón de 264 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Príncipe	Elegance D'luxe	México	Tela estampada tejido de punto	Incompleta						430.00	**86**

Colchón de 312 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Serta	Super Hotel	México	Tela listada tejido plano	Completa						488.00	**85**
Canadá	San Remo	México	Tela listada tejido plano	Incompleta						459.00	**80**
Ortopull-man	Pullman Plus	México	Tela tejido plano jacquard c/2 ventilas	Completa						1,350.00	**75**
Mimo	Géminis	México	Tela listada tejido plano	Completa						670.00	**59**

Colchón de 324 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Soberano	Hotel Motel	México	Tela listada tejido plano tamaño individual	Incompleta						690.00	**84**

Colchón de 325 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
América	Paraíso Termoflex	México	Tela listada tejido plano	Incompleta	☺	☺	☺	☺	☺	600.00	**82**

Colchón de 350 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Simmons	Dinasty (Orthopedic)	México	Tela con diseño jacquard	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	1,149.00	**91**
Simmons	Deep Sleep	México	Tela estampada tejido plano	Incompleta	☺	😐	☺	☺	☺	695.00	**80**

Colchón de 405 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Catusa	Hotelero D'luxe	No presenta	Tela listada tejido plano	Incompleta	☺	☺	☺	☺	😐	1,219.00	**64**

Colchón de 416 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Spring Air	Classic	México	Tela estampada tejido de punto	Incompleta						1,005.00	**76**

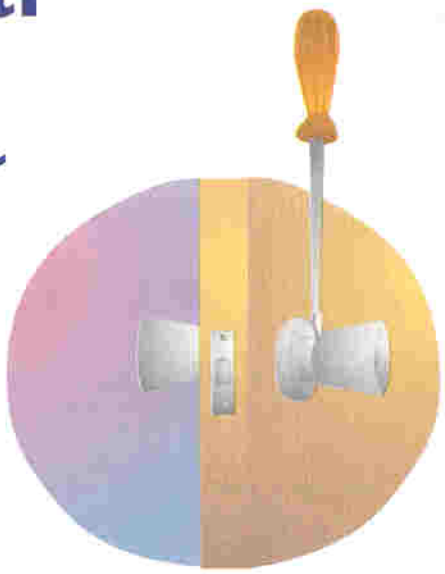
Colchón de 432 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Vittorio Benzi	Eccellenza	México	Tela tejido de punto	Incompleta						1,059.00	**93**
Clisa	Novotel	No presenta	Tela listada tejido plano	Incompleta						1,920.00	**90**
Mimo	Restonic	México	Tela de tejido plano jacquard	Incompleta						995.00	**88**

Colchón de 483 resortes con capitonado

Marca	Modelo	País de origen	Características	Información al consum.	Dimensiones	Calidad de la tela	Resistencia a la deformación	Comodidad	Durabilidad	Precio $	Ev. global de cal.
Spring Air	Elite	No presenta	Tela jacquard tejido de punto	Incompleta						1,179.00	**89**

Cómo cambiar una cerradura



Cambiar una cerradura tipo cilindro es relativamente fácil y lo comprobará siguiendo estas recomendaciones.

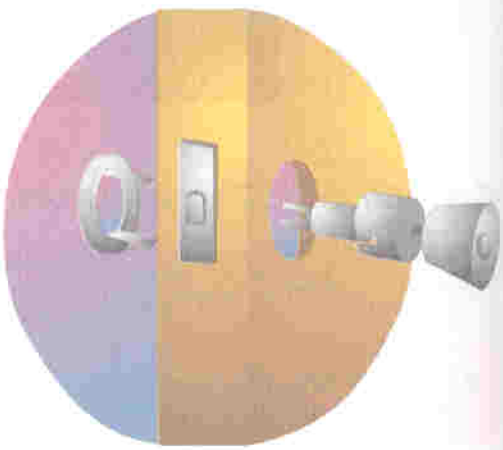
Materiales

- 1 cerradura tipo cilindro
- 1 clavo o punzón
- 1 desarmador
- 1 cuchillo o navaja

Procedimiento:

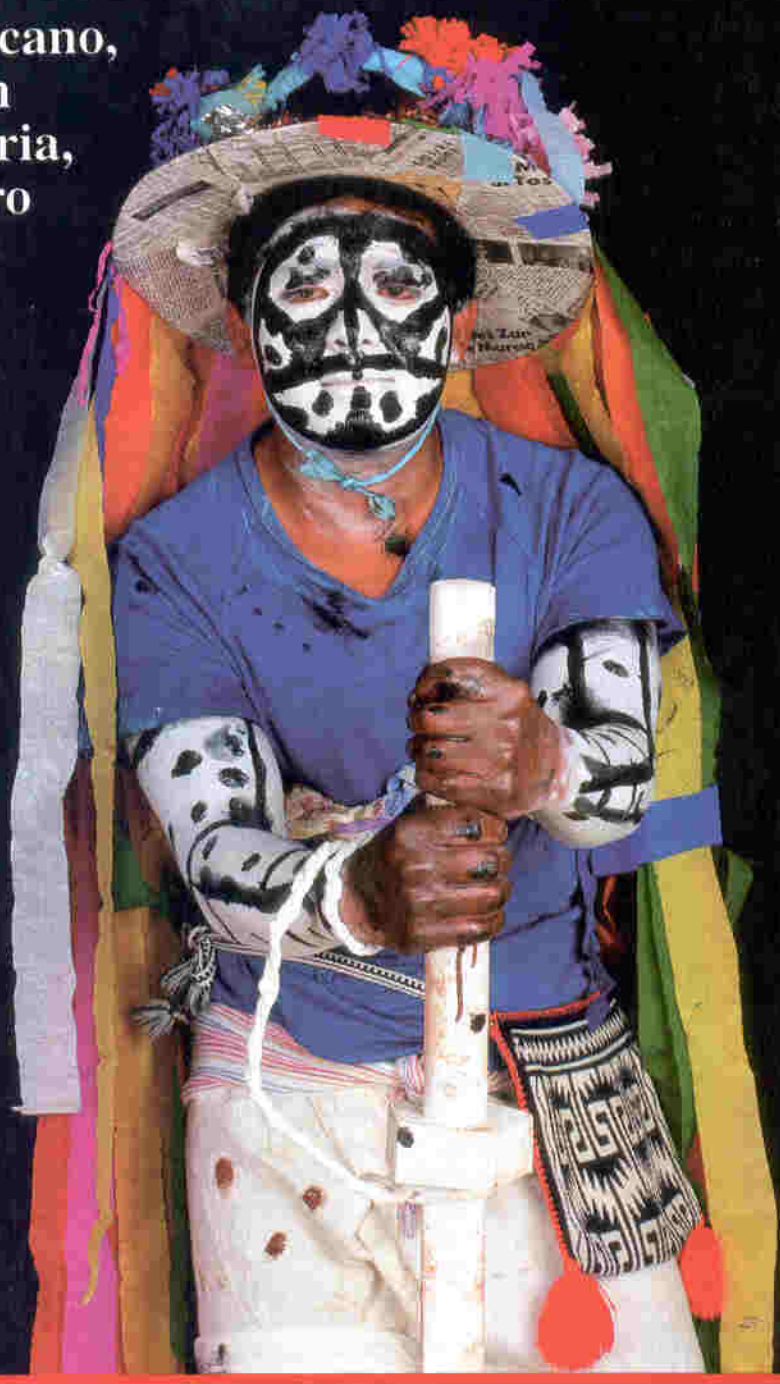
- Se retira el mango que se utiliza para abrir o cerrar la puerta.
- Con un clavo o punzón se presiona el botón que tiene al lado, oprimiendo el sujetador interno.
- Se quitan los dos tornillos que están en la roseta interna, los cuales se encuentran colocados en forma diametralmente opuesta.

- Si la cerradura lleva varios años instalada, emplee un desarmador largo que le permita hacer fuerza, pues los tornillos pueden ofrecer resistencia inicial.
- Se extrae la otra parte de la cerradura.
- Luego se saca el pestillo.
- Quite la pieza; si se le dificulta puede utilizar un cuchillo o navaja para retirar los remanentes de pintura que suelen acumularse alrededor de esta zona.



- Busque una parte que permita introducir la punta de la cuchilla a fin de sacar la cerradura dañada.
- Coloque la cerradura nueva en la misma forma en que estaba la anterior.
- El pestillo se ensambla en la otra parte de la cerradura y se atornilla.
- Gire la roseta interna hasta que el sujetador embone y la cerradura quede fija.

Para el mexicano, el color es un grito de alegria, sobre el negro del silencio



Fotógrafos: César Ramírez S. / Grupo Azabache / Sexto Sol / Adalberto Ríos

García Patto Publicistas

MEXICO: ES TUYO ¡CONOCELO!

Príncipe Tonati, rey de los Naayariite, que renaces cada año en los cuerpos decorados de tus hijos, mexicanos con las manos llenas de sol, que todo lo que tocan, lo llenan de color. Coras, Yaquis, Totonacas o Mayas, Toltecas, Otomíes, Chamulas o Mixtecos, todos danzan al ritmo del color mexicano, que se desborda y sale por cada poro de la piel, para manifestar nuestro inconsciente colectivo de colibrí multicolor. Vive los coloridos ritos y fiestas de las

étnias mexicanas, con los Coras de Nayarit, los hombres Quetzales de Puebla o la Danza del Venado, de los Yaquis de Sonora. Etnias, ritos y festividades te esperan por todo México, para envolverte con su espíritu de mil colores.

Llama a INFOTUR: D.F. 250-0123 ó 250-0151
del interior, sin costo al
91 (800) 903-92
Internet:http://mexico-travel.com

SECRETARIA DE TURISMO

¿Son recomendables las VENDAS REDUCTIVAS?

Para conocer cuál es la función real de los diversos tipos de vendajes «reductivos», cómo se aplican, cuál es su costo, y qué efectos secundarios puede ocasionar su aplicación, la **Revista del Consumidor** reunió la opinión de médicos especializados en la materia, así como el punto de vista de los prestadores de dicho servicio. Lo invitamos a compartir la información que encontramos.

Un tipo para cada caso

Mary Carmen Samperio, coordinadora general de la Clínica Aspid de Revitalización Estética Spa, indica: «Las vendas de yeso se aplican cuando las personas desean reducir rápidamente el área de la cintura y cuyo sobrepeso no es mayor de cinco o seis kilos; con dicho tratamiento -asegura nuestra entrevistada- se obtiene una reducción de uno a cuatro kilos de peso.

«El primer paso consiste en proporcionar un masaje para activar el tejido; posteriormente se aplican lociones y geles y se coloca un vendaje de guata, con el fin de proteger la piel y mantener una temperatura constante. Enseguida se pone un vendaje elástico y otro de yeso encima.

«El tratamiento se retira a los ocho días y el único ejercicio permitido en este lapso es caminar».

«Las vendas calientes -señala Verónica Zamora Ornelas, dueña de la Clínica Estética Spa- son útiles cuando el propósito es reducir los excedentes de grasa en determinadas zonas del cuerpo -tales como abdomen, brazos, antebrazos, piernas, etcétera.

«Los productos que se aplican en este caso son sales minerales, que junto con focos, mantas térmicas y/o bandas de silicón caliente crean un ambiente térmico entre el vendaje y la piel; asimismo, por medio de la ingesta abundante de agua se elimina la grasa. Esta modalidad requiere sesiones de 60 minutos cada tercer día.

«Las vendas 'egipcias' se aplican de forma similar, pero en todo el cuerpo.

«Las vendas reafirmantes o salinas -continúa nuestra entrevistada- se aconsejan cuando hay flacidez, ya sea por un embarazo reciente o después de someterse a una dieta para adel-

gazar. Los productos que se emplean son bases de gel con algas, éter o hierbas.

«Al iniciar el tratamiento se da un masaje ligero en el área a reducir -abdomen, brazos o piernas- para que las sustancias penetren con mayor facilidad. Después se realiza el vendaje, que deberá permanecer entre 30 y 60 minutos. Se debe repetir el procedimiento cada tercer día hasta obtener resultados óptimos».

En cuanto al tratamiento empleado en la clínica Care Spa, Mary Carmen Samperio señala: «Las vendas salinas -así denominadas porque se remojan en una solución salina tibia- se ponen desde los tobillos hasta el escote después de haberse sometido a un baño de temazcal o a un masaje. La función de estas vendas es remover la grasa y astringir el tejido».

Nuestra entrevistada menciona que las vendas salinas y/o reafirmantes permiten reducir de un kilo a kilo y medio por semana.

Ambas entrevistadas indican que durante la aplicación de cualquier tipo de vendaje, la persona deberá seguir un régimen alimenticio -el cual debe ser planeado por un especialista, ya que éste es diferente para cada persona- lo cual permitirá obtener mejores resultados.

«Posterior al tratamiento -explica Mary Carmen Samperio- se recomienda llevar una alimentación balanceada y practicar ejercicio».

Finalmente, le informamos que los costos promedio de las vendas calientes, reductivas o salinas son: un paquete completo de diez sesiones tiene un precio de $ 2,500.00; una sola sesión oscila entre $ 150.00 y $ 250.00.

En el caso de las vendas de yeso, por consistir en una sesión única, el precio promedio va de los $ 285.00 a los $ 500.00.

Los médicos advierten

Y por supuesto no se debe dejar de lado la opinión de los médicos. El doctor Jorge González Barranco, jefe de la Clínica de Obesidad, del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», señala: «Estas vendas producen sólo un aumento de calor en la parte del cuerpo donde se colocan, por lo que hay cierto grado de deshidratación, lo cual de ninguna manera reduce medidas ni peso, porque las vendas no tienen la capacidad de suprimir, succionar o quemar la grasa».

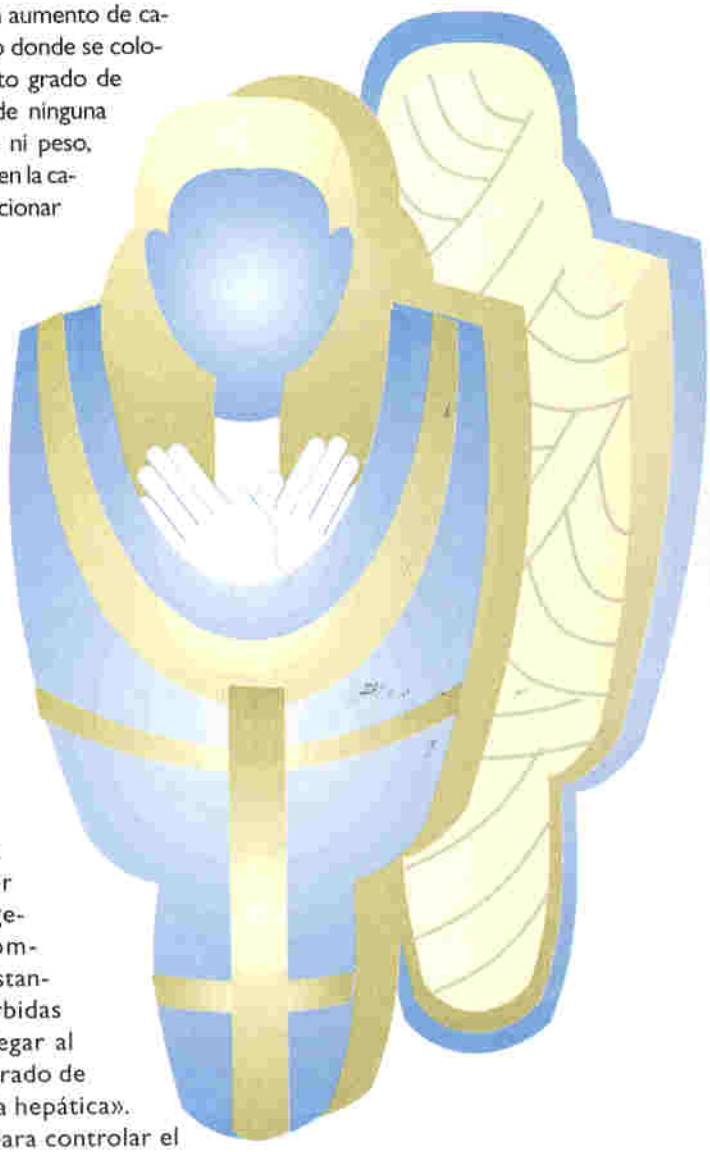
Asimismo, el doctor Cuauhtémoc Vázquez Chávez, jefe del Departamento de Estudios Metabólicos y Clínica de Lípidos, del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional «Siglo XXI», hace hincapié en que «las vendas de yeso que se aplican en el abdomen debilitan los músculos que sostienen la columna vertebral, lo que provoca que ésta se desvíe. Por otra parte, el yeso generalmente está compuesto de diversas sustancias que al ser absorbidas por la piel pueden llegar al hígado y afectarlo, al grado de provocar insuficiencia hepática».

«El único método para controlar el sobrepeso -enfatiza el doctor Jorge González- es aprender a comer, y las personas indicadas para supervisar este proceso son un médico y un nutriólogo, quienes establecerán un modelo de dieta adecuada y diseñarán un programa de acuerdo con las características del paciente».

Asimismo, el doctor González sugiere a nuestros lectores: si usted tiene un problema de obesidad, acuda a un profesional de la medicina y a un nutriólogo.

Graciela Muñoz

Fuentes: -IMSS.
-Secretaría de Salud.
-Clínica Aspid de Revitalización Estética Spa, y Clínica Estética Spa.



¿durmiendo con el enemigo?

somníferos

Después de ingerir una cena abundante, de realizar ejercicio excesivo antes de dormir o de haber tenido una jornada estresante es común que haya problemas para conciliar el sueño.

Pero, ¿qué sucede si esto se repite sin un motivo aparente? Cuando el insomnio es frecuente y los «vasos de leche tibia» o «contar ovejas» no funciona, erróneamente se cree que un hipnótico (mejor conocido como «somnífero») puede ayudarnos.

Sin embargo, el uso indiscriminado de estos medicamentos, más que solucionar el problema tiende a agravarlo.

«Si estos medicamentos se utilizan adecuadamente y bajo supervisión médica no producen adicción; la dependencia física siempre está ligada a un mal uso del hipnótico».

La verdad sobre los somníferos

En la década de los ochenta, los barbitúricos se utilizaban como tranquilizantes, pero al correr de los años estas sustancias fueron reemplazadas por los hipnóticos, los cuales hoy en día se prescriben para inducir el sueño.

Aunque han existido muchos medicamentos con efectos somníferos, actualmente se utilizan los que pertenecen a la familia de las benzodiazepinas, debido a su baja toxicidad.

«Estas sustancias básicamente se utilizan con dos finalidades: para provocar el sueño y como ansiolíticos (para disminuir la ansiedad), aunque también sirven como relajantes musculares y anticonvulsionantes», comenta a la **Revista del Consumidor** el doctor Enrique Chávez, jefe de hospital del Instituto Mexicano de Siquiatría.

Alrededor de los hipnóticos ha surgido una serie de mitos que casi siempre se refiere a que generan dependencia física (adicción).

¿Son o no adictivos estos productos?

El doctor Chávez despeja nuestras dudas: «De todos los grupos de medicamentos utilizados en siquiatría (benzodiazepinas, antisicóticos, anticonvulsionantes y estabilizadores del ánimo), los únicos que pueden producir dependencia física son los primeros, pero únicamente en ciertos casos, por ello deben valorarse dos aspectos fundamentales:

1. La razón por la cual se prescribe el hipnótico: estos fármacos por lo general se destinan al tratamiento de pacientes que presentan síntomas de ansiedad e insomnio.

El tratamiento en estos casos dura aproximadamente seis meses y transcurrido ese tiempo la dosis disminuye paulatinamente hasta suspenderla. En este punto es posible que quede de manifiesto la dependencia física, la cual se controla observando y cuidando a la persona para evitar una recaída.

2. Si se trata de un poliusuario, es decir, alguien que consume inhalantes, cocaína o mariguana, entre otras drogas, probablemente se valga de recetas falsas para conseguir el medicamento y utilizarlo durante mucho tiempo y en dosis inadecuadas. Entonces, al suspender su consumo puede presentarse el síndrome de abstinencia.

«Con lo anterior queda claro que si estos medicamentos se utilizan adecuadamente y bajo supervisión médica no producen adicción; la dependencia física siempre está ligada a un mal uso del hipnótico».

Cuál es su función

Las benzodiazepinas actúan sobre el sistema nervioso central, específicamente en el receptor denominado «complejo receptor GABA benzodiazepina».

«La función del medicamento -explica el doctor Chávez- es potencializar la función del neurotransmisor, lo cual provoca somnolencia y disminuye la ansiedad».

¿Todos los somníferos causan el mismo efecto? «En el cerebro tenemos dos tipos de receptores: Omega 1 y Omega 2. Los primeros son los que están relacionados con el sueño y los segundos con los efectos secundarios (disminuir la ansiedad y relajamiento muscular, entre otros).

«Mientras más específico sea el medicamento para actuar sobre los Omega 1 más somnolencia causará, incrementando el relajamiento muscular y disminuyendo la ansiedad.

«Las benzodiazepinas pocas veces tienen efectos secundarios diferentes a los anteriormente descritos, pues son medicamentos muy nobles.

«El efecto terapéutico que se busca es producir sueño, disminuir la ansiedad, relajar los músculos o controlar una convulsión, sin embargo pueden producir también dificultad para caminar, mareos, falta de coordinación motriz, problemas en la articulación del lenguaje y de memoria, pero estas manifestaciones son temporales, transitorias y totalmente reversibles: cuando surgen generalmente son resultado de que el paciente ingiere una dosis inadecuada o que es extremadamente sensible al medicamento».

¿Necesito un tratamiento?

A lo largo de nuestra vida experimentamos situaciones estresantes que varían en intensidad, pero todas tienen la característica de ser transitorias, inclusive las más graves (la pérdida de un familiar o la pareja).

La naturaleza es tan benévola que, aunque lleva tiempo, hace que la persona se adapte a lo que está viviendo.

Los síntomas de depresión, ansiedad y falta de sueño pueden considerarse normales ante una situación así, y en esos casos «pueden recetarse hipnóticos -indica el doctor Chávez-, pues el médico sabe que su uso es temporal porque el paciente los suspenderá al sentirse recuperado.

«La dificultad surge cuando se tiene una reacción anormal (trastornos adaptativos, de ajuste), es decir, cuando la persona tiene una hiperreacción (más allá de lo habitual) al vivir una situación como las antes descritas. En esos casos los medicamentos son útiles, pero deben complementarse con un tratamiento sicológico».

Al enfrentarse a un problema pueden presentarse dos tipos de ansiedad:

-La ansiedad normal: Está relacionada con una situación estresante, prepara al organismo para solucionar el problema y se autoelimina, o sea, al desaparecer el motivo de estrés también termina la ansiedad.

-La ansiedad anormal (patológica): Surge sin motivo aparente; es paralizante, pues incapacita a la persona afectada (entorpece sus reacciones), es muy intensa y permanece aunque no haya una situación estresante.

«En cuanto al insomnio -comenta el doctor Chávez-, casi siempre obedece a situaciones tensionantes, por ello es transitorio. Sin embargo, cuando se produce sin un motivo aparente o dura mucho tiempo puede ser manifestación de otro padecimiento físico o de algún trastorno mental o siquiátrico (comúnmente ligado a la ansiedad o a la depresión), por lo que se debe acudir al médico».

Medidas higiénicas y automedicación

Por lo general, cuando se padece dolor de cabeza o un resfriado común la gente suele tomar algún medicamento sugerido por un familiar o amigo.

Esto no recomedable en absoluto, pero en el caso de los hipnóticos, la automedicación es altamente peligrosa, ya que las benzodiazepinas tienen usos múltiples y son de empleo delicado.

Respecto a este punto, el doctor Miguel Herrera Estrella, jefe del Pabellón de Esquizofrenia del Hospital Siquiátrico «Fray Bernardino», advierte: «Al automedicarse, la persona no está atacando el problema de fondo que provoca el insomnio.

«Si usted tiene dificultad para dormir lo mejor es acudir al especialista para que valore su caso y considere las interacciones medicamentosas (reacciones al medicamento, por ejemplo, si la persona fuma la función del fármaco puede aumentar, y si se ingiere con los alimentos puede bajar)».

Los especialistas recomiendan algunas medidas higiénicas, divididas en individuales y grupales, las cuales se pueden poner en práctica cuando tenga insomnio:

*Medidas individuales:

-Realizar ejercicios ligeros durante el día (no hacerlo poco antes de dormir). El ejercicio provoca cansancio y tensión muscular, pero al final del día proporciona una relajación que facilita el sueño.

-Consumir una dieta de fácil digestión, especialmente por la noche.

-Procure no tener televisión en su recámara.

-Si no puede conciliar el sueño es aconsejable levantarse y realizar una actividad ligera (por ejemplo, leer) y al sentirse cansado volver a acostarse.

-No consumir café ni fumar antes de dormir.

-Tratar de olvidar por unas horas los problemas; una buena medida es anotarlos y enlistar los pendientes antes de dormir.

-Tener luz adecuada en la habitación.

-A veces funciona darse un baño o tomar un vaso de leche tibia antes de irse a la cama.

*Medidas grupales:

-Llevar una vida ordenada y variada que incluya tiempo para el trabajo, la diversión, el deporte, la pareja, etcétera.

-Es importante tener un círculo social amplio, ya que al presentarse un problema, los amigos pueden ayudar a sobrellevarlo (este proceso es conocido como «red de apoyo social»).

Si usted enfrenta un problema y tiene pocas actividades o amigos, sus pensamientos se centrarán en esa dificultad, lo cual provocará que se exagere la magnitud del obstáculo.

La salud no es cosa de juego, si frecuentemente sufre de insomnio acuda al especialista, quien es la persona indicada para ayudarlo.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Hospital Siquiátrico «Fray Bernardino».
-Instituto Mexicano de Siquiatría.

Tips para cuidar su cabello

Mantener nuestro cuerpo saludable debería ser uno de los propósitos cotidianos, y en este esfuerzo el cuidado del cabello no debe ser la excepción. Una gran parte de las personas que lucen una melena envidiable pone especial cuidado en los productos que utiliza para mantenerla sana, pero muchas otras hacen de su cabello un verdadero laboratorio de experimentos al aplicarse en forma indiscriminada tintes, ondulantes, alaciadores y decolorantes.

Por otra parte, en el mercado se comercializan numerosos productos -champúes, geles, fijadores, enjuagues, tratamientos capilares, etcétera- que promueven sus cualidades para «mantener el cabello limpio», «brillante» y «con cuerpo», sin embargo, sin menospreciar su utilidad en el arreglo personal, el uso inadecuado de dichos productos puede causar serios daños al cabello.

La **Revista del Consumidor** entrevistó a diferentes especialistas en la materia, quienes nos ofrecen algunas recomendaciones prácticas para preservar la salud del cabello sin necesidad de gastar mucho.

Elabore su propio champú

Ingredientes

-215 ml de jabón líquido (texapón o sipón)
-20 ml de glicerina
-10 ml de alcohol
-2 ml de esencia de hierbas, jojoba o sábila
-1 ml de amoniaco
-6 g de sal o de cloruro de sodio, agua de filtro o destilada hasta completar un litro con los demás ingredientes
-1/2 cucharadita de nipasol
-1 cucharadita de ácido cítrico; esta sustancia ayuda a nivelar el pH del producto

Procedimiento:

1. Al jabón líquido se le agregan, poco a poco, glicerina, alcohol, amoniaco, agua y sal.
2. Después se añade la esencia, utilice sólo la cantidad señalada para evitar que el producto pierda su consistencia.
3. Por último se vierten el nipasol y el ácido cítrico, y se revuelve todo perfectamente.

No arriesgue la cabellera

Si desea verse bella «por su propia mano» considere primero que la mayoría de los productos para el cabello, sobre todo los tintes, decolorantes, alaciadores y ondulantes, son de uso delicado porque están elaborados a base de sustancias químicas.

«Los tintes capilares -apunta la doctora María Teresa Zambrano, médico adscrito al Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua», de la Secretaría de Salud (SS)- son los productos que con más frecuencia ocasionan dermatitis por contacto (inflamación y enrojecimiento de la piel cabelluda), por ello antes de usarlos se recomienda realizar una prueba preliminar: aplicar una pequeña cantidad del producto sobre la piel -se sugiere hacerlo en la parte interna del codo-, dejarla unos minutos, y después observar qué efecto provocó.

«Cabe aclarar que los tintes señalan en su empaque que es imprescindible realizar una prueba preliminar de alergia. Asimismo advierten que dichos productos no deben aplicarse en las cejas puesto que ello puede producir inflamación en el rostro e incluso ceguera.

«Los líquidos decolorantes -continúa la dermatóloga- son sustancias tan agresivas que pueden quemar el cabello. Por su parte, los alaciadores mal aplicados destruyen el pelo y pueden causar alopecia -caída del cabello-, o escoriaciones debido a la quemadura e inflamación del folículo piloso -raíz del cabello».

La doctora Zambrano indica que ante cualquier alteración, tanto en la piel cabelluda como en el cabello, se debe dejar de usar el producto de inmediato y acudir a un dermatólogo calificado.

Existen otros productos que usamos con regularidad, los cuales pueden producir algunos problemas si no los aplicamos con cuidado, como los acondicionadores, fijadores en aerosol y geles.

«Los acondicionadores -advierte la doctora Zambrano- contienen sustancias reblandecedoras que si se utilizan en grandes cantidades pueden provocar la caída del cabello o su adelgazamiento.

«Asimismo, los fijadores en aerosol y los geles, por su alto contenido de alcohol, ocasionan resequedad en la piel cabelluda y opacidad en el cabello, propiciando su caída».

Recomendaciones prácticas

-Para mantener un cabello sano y saludable es fundamental seguir una dieta balanceada.

-Cuando lave su cabello aproveche para darse un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos, nunca con las uñas porque estimulará la formación de grasa en el cuero cabelludo.

-El champú debe penetrar principalmente en las partes laterales de la cabeza y en la nuca, llevándolo hacia la hebra del cabello.

-Procure despuntar su cabello cada seis u ocho semanas.

-Para no maltratar su cabello, desenrédelo mientras esté húmedo utilizando un peine de dientes anchos; si lo cepilla seco puede quebrarlo.

-Lo más adecuado es dejar que el cabello se seque de manera natural; utilice la secadora lo menos posible y siempre con una temperatura fría.

-Espere al menos tres meses antes de hacerse un nuevo permanente o alaciado, o aplicarse un tinte, con el fin de no maltratar su cabello; no olvide que este tipo de tratamientos deben ser aplicados por especialistas.

-Evite el uso de agua demasiado caliente, pues ésta dilata los poros de la piel cabelluda y provoca la caída del cabello.

-Si su cabello está sano sólo use acondicionador cada tercer día.

-Cuando no tenga champú, lave su cabello solamente con agua y jabón de tocador suave; no obstante, tenga presente que el uso constante de este último puede llegar a opacarlo.

Servicios de embellecimiento físico respaldados por una NOM

Para beneficio de aquellas personas interesadas en los servicios de embellecimiento físico -tales como clínicas de control de peso, de tratamientos faciales, lugares donde se ofrecen masajes, y gimnasios donde se comercialicen complementos alimenticios, entre otros- se elaboró una Norma Oficial Mexicana (NOM-110-SCFI-1995) con el fin de regular todas las prácticas comerciales y de información en la prestación de dichos servicios, lo que deberá quedar establecido en un contrato de adhesión u otro documento legal que ampare la prestación del servicio; el documento deberá contener los datos del proveedor, la indicación de la forma en que se ofrecerá el servicio, las garantías y modalidades de pago.

Si desea obtener mayor información respecto a esta NOM, o datos específicos sobre los servicios que brindan los afiliados a la Cámara Nacional de la Industria del Embellecimiento Físico (Canafico), acuda a la calle de Salamanca núm. 5, colonia Roma, o bien, llame a los teléfonos 514-25-39 ó 208-06-22.

Cómo elegir el champú adecuado

-Elija los que contengan menor cantidad de detergentes y sustancias químicas, ya que el cabello se deteriora a consecuencia de los residuos que se acumulan en la hebra del cabello.

-Si su cuero cabelludo presenta producción de grasa excesiva o, por el contrario, es demasiado seco, puede padecer un problema serio de caspa; lo más recomendable es adquirir en el mercado champúes anticaspa -que contienen bitirionato de zinc, alquitrán de hulla o ácidos salicílicos-, pues su uso diario reduce la grasa del cuero cabelludo. Cuando la caspa ha disminuido resulta conveniente alternar el producto anticaspa con un champú suave.

-Si usted tiene el cabello normal, un champú «para uso frecuente» es suficiente.

-Para un cabello seco es recomendable un champú que regenere e hidrate la fibra capilar, por ejemplo, los que están elaborados a base de jojoba, sábila o lanolina.

-Si tiene cabello débil -muy delgado y con tendencia a caerse- necesita un champú que le proporcione «cuerpo», además de un acondicionador que le brinde brillo y suavidad.

-Una forma sencilla de saber qué tan graso es su cabello consiste en no lavarlo durante dos días: pasado ese lapso envuelva un mechón en un trozo de papel de china y manténgalo así unos tres minutos. Si al retirarlo observa una mancha aceitosa su cabello es graso; si apenas se aprecia la mancha es normal; si no hay rastro de ella su cabello es seco.

-Si su problema es la caída del cabello debido a factores genéticos -embarazo, estrés, cambios hormonales o dieta desequilibrada- es recomendable utilizar un champú que contenga sábila.

-También existen en el mercado champúes para cabello maltratado por el uso de líquidos permanentes, alaciadores o tintes, que contienen queratina -proteína natural del cabello, ingrediente que ayuda a restaurarlo.

-Para los niños hay champúes especiales que les proporcionan a su cabello suavidad, brillo y aroma agradable; además contienen una fórmula que no irrita los ojos, es útil sobre todo para los recién nacidos.

-Existen también los llamados champúes «2 en 1», los cuales brindan cuidado y acondicionamiento personalizado para cada tipo de cabello: ligero, medio, intensivo y extraintensivo.

-Si visita una playa o algún lugar soleado en extremo, utilice un champú que contenga bloqueador solar; éste le ayudará a proteger su cabello.

-Si su cabello se adecua a un tipo de champú puede usarlo por tiempo indefinido, aunque se recomienda hacer un cambio cada tres meses.

Graciela Muñoz
Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con María Teresa Zambrano, médico adscrito del Centro Dermatológico «Ladislao de la Pascua», SS.
-Cámara Nacional de la Industria del Embellecimiento Física.
-Colgate Palmolive, S.A. de C.V.
-Instituto de Diseño en Belleza «Noeh».
-Alain Mavizca, peluquero profesional.

Fax del consumidor: un nuevo servicio para usted

211-15-37

Si desea interponer una queja, señale el nombre y domicilio del reclamante, describa el motivo de la queja, relate brevemente los hechos e indique el nombre y domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampara la operación.

No se atenderán por esta vía las reclamaciones que se encuentren en proceso de solucionarse.

A través de este servicio usted podrá obtener información sobre bienes y servicios, quejas, denuncias, sugerencias y comentarios.

El fax del consumidor funciona las 24 horas del día, los 365 días del año.

Para responder a su llamado, proporcione su nombre completo, domicilio y número telefónico desde el cual transmite.

No olvide, el 211-15-37 es el nuevo número del consumidor y está a su servicio.

Refrigeradores «amigos del ozono»

La destrucción de la capa de ozono se ha convertido en una preocupación para los grupos de consumidores a nivel mundial, ya que dicho elemento cumple la función de escudo protector de la Tierra, preservándola de las radiaciones ultravioleta del sol; al disminuir su espesor, la cantidad de rayos directos aumenta, provocando cambios climatológicos bruscos (que los inviernos sean más fríos y los veranos más calurosos) e incidiendo en la aparición de enfermedades como el cáncer de piel.

Los principales agentes causantes de la destrucción de la capa de ozono son los CFCs (clorofluorocarbonos), sustancias que tienen múltiples aplicaciones en la industria, en sectores como el de la refrigeración, solventes, espumas, aerosoles y extinguidores de incendios, entre otros artículos.

Debido a la dimensión que ha alcanzado la «crisis del ozono» en el plano internacional, **en 1987 se firmó el Protocolo de Montreal, en el que los gobiernos de todos los países formalizaron su compromiso de realizar un esfuerzo conjunto para revertir la destrucción de la capa de ozono.**

Las medidas adoptadas en dicha reunión apuntaron a **reemplazar los CFCs** por gases que no destruyan la capa de ozono y sean compatibles con las aplicaciones industriales que suelen desempeñar los CFCs.

La fecha de eliminación de dichos agentes dañinos se estableció para los años 1995 en los países industrializados, y 2005 en los países en vías de desarrollo, y cabe destacar que algunas naciones ya han empezado a sustituirlos por gases «amigos del ozono».

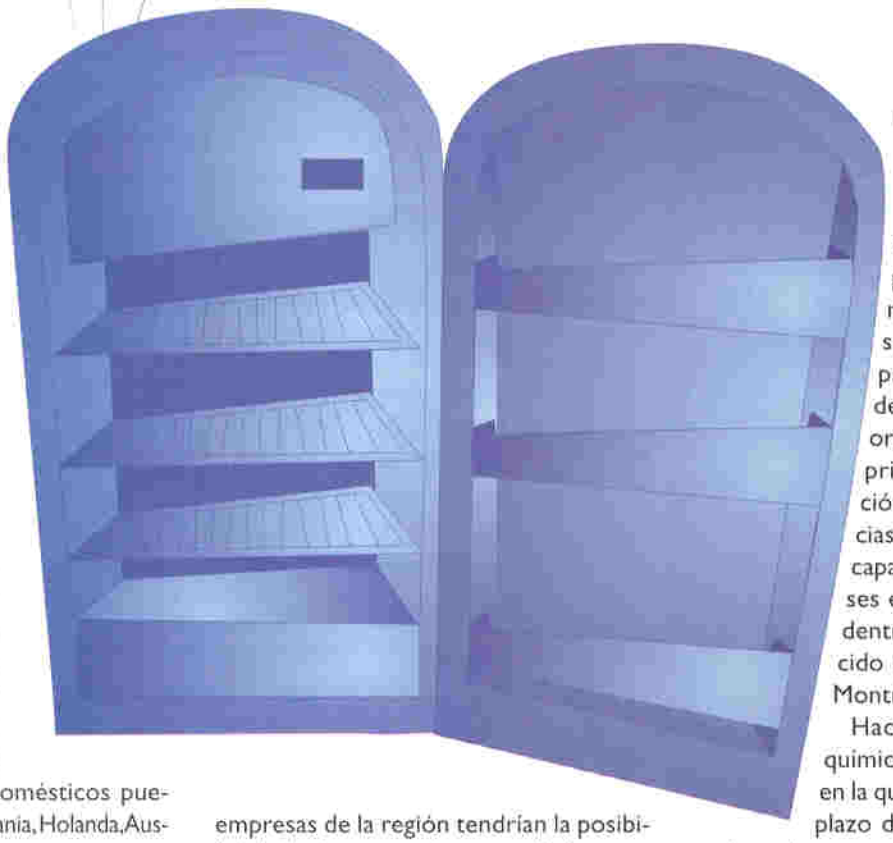
A raíz de la próxima eliminación de los CFCs, sus productores buscan nuevas opciones que los reemplacen, mismas que se han materializado con el desarrollo de otros gases (HCFCs y HFCs), sin embargo estos productos tampoco son benéficos para el ambiente, ya que además de causar graves daños a la capa de ozono tienen efectos adversos sobre el clima del planeta.

El caso de Argentina

Ante el deseo mundial de evitar que la destrucción de la capa de ozono aumente, ***Greenpeace*** está organizando una **campaña de propuestas tecnológicas** a nivel global, específicamente en lo que se refiere a los **refrigeradores**, para que **se sustituyan los gases por agentes ambientalmente compatibles.**

Hasta el momento, los gases utilizados en la refrigeración doméstica son compuestos clorofluorocarbonados, mismos que, de acuerdo con la propuesta de *Greenpeace*, podrían suplirse por hidrocarburos como propano, butano, pentano e isobutano, que **no son agentes de riesgo para el ambiente, tienen mayor rendimiento energético y están disponibles en prácticamente todo el mundo.**

La industria de la refrigeración doméstica en Argentina está compuesta por 18 firmas que proveen a 80 por ciento del mercado interno, tanto en refrigeradores como en congeladores.



La intención es colocar en el mercado un **refrigerador «amigo del ozono»**, por lo que *Greenpeace* propone que las industrias adopten a los hidrocarburos y gases naturales no patentables como una buena alternativa en favor del ambiente.

Al mencionar a un refrigerador ***Greenfreeze***, el grupo ecologista se refiere a uno que contenga hidrocarburos en lugar de CFCs, HCFCs y HFCs. Actualmente este tipo de electrodomésticos puede adquirirse en Alemania, Holanda, Austria y Gran Bretaña.

En el caso de Argentina, hay tres razones por las cuales ***Greenfreeze*** es una solución:

-Por protección ambiental: Los «sustitutos transitorios» de la industria química no responden favorablemente a la crisis del ozono, mientras que los hidrocarburos son ambientalmente compatibles.

-Por razones de política de desarrollo: Las industrias nacionales no dependerían del oligopolio que algunas industrias químicas (**Du Pont, Hoechst, ICI**) ejercen. Asimismo, las empresas de la región tendrían la posibilidad de dar «un salto tecnológico», ya que quedarían liberadas de las restricciones que establece el Protocolo de Montreal (al pasar directamente de los CFCs a los hidrocarburos simples).

-Por cuestiones económicas: El costo final de producción de los equipos de refrigeración disminuiría considerablemente.

Hasta el momento, ***Greenfreeze*** ha sido una de las propuestas más exitosas de *Greenpeace* y constituye una prueba contundente de que la protección ambiental puede relacionarse positivamente con el desarrollo industrial, la competitividad y la rentabilidad empresarial.

Debido a las ventajas antes mencionadas, *Greenpeace* hizo un llamado al gobierno argentino para proponer que los sistemas con HFC-134a sean excluidos de la promoción por parte del Fondo Multilateral, organismo cuya función principal es la promoción del uso de sustancias que no destruyan la capa de ozono en los países en vías de desarrollo, dentro del marco establecido por el Protocolo de Montreal.

Hace poco la industria química lanzó una campaña en la que promueve el reemplazo del CFC 12 (gas utilizado en los compresores de refrigeradores domésticos) por el HFC-134a, y la propuesta de *Greenpeace* radica en informar a la industria acerca del riesgo ambiental y económico que implicaría la utilización de dicha sustancia.

Asimismo pone como ejemplo el éxito alcanzado en Europa con la adopción de los hidrocarburos como gases refrigerantes, lo cual es una prueba contundente de que es posible cuidar el ambiente sin que la industria tenga pérdidas de ningún tipo.

Vanessa Prieto

Fuente: Greenpeace.

¿Visitas indeseables?:

Cómo defenderse de las plagas

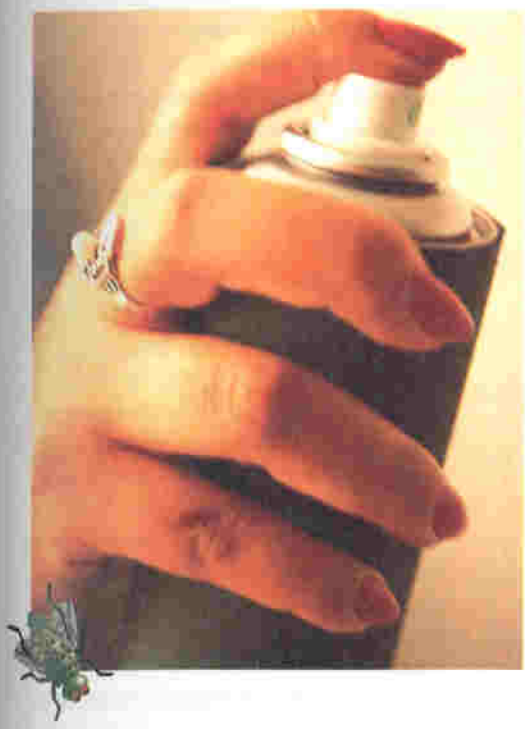
¿Sabía usted que algunas plagas pueden destruir las flores y las plantas de un jardín en una sola noche? Sí, amigo consumidor: los moscos, cucarachas, escarabajos, hormigas y demás bichos, además de ser desagradables y molestos, y de transmitir enfermedades, pueden causar daños severos a las plantas y a las construcciones. Este tipo de insectos lo podemos encontrar en el jardín, la cocina, el ropero y otros sitios, sin contar la indeseable presencia del enemigo número uno del hombre: las ratas.

Para combatir estas visitas inesperadas y peligrosas en su hogar, le presentamos las siguientes recomendaciones que además de ser caseras son efectivas, económicas y para su preparación no se requieren sustancias tóxicas como los productos químicos.

Control de moscas

Para alejarlas frote los muebles y puertas con aceite de laurel, o bien, prepare trampas: unte aceite de linaza, miel y resina, o aceite de ricino sobre papel engomado.

También puede preparar «papeles matamoscas» de la siguiente manera: se mezclan 1/2 cucharada de pimienta o chile molido, 1/2 cucharada de azúcar morena y ocho cucharadas de leche o crema. Después, con esta preparación se impregna un trozo de papel, se deja secar y se coloca en un plato con agua.



Combate a los mosquitos

Para combatir a estos insectos tan molestos, mezcle una cucharada de esencia de eucalipto, dos cucharadas de talco y 14 de almidón; aplique la preparación con una borlita de polvos.

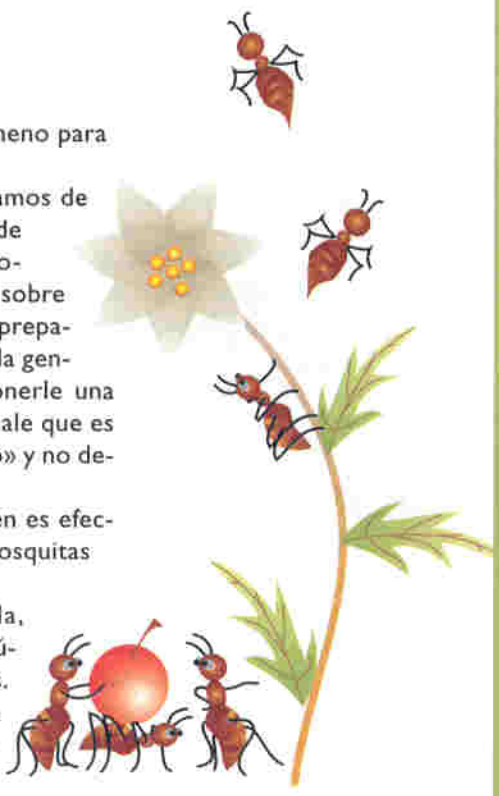
Control de hormigas

El té de tabaco es un poderoso veneno para muchos insectos.

Para prepararlo se hierven 100 gramos de tabaco (una taza) en cuatro litros de agua; se deja enfriar. Llene un atomizador con esta infusión y rocíela sobre las hormigas. Tenga cuidado con esta preparación, ya que es muy venenosa para la gente, por lo que le recomendamos ponerle una etiqueta con una marca clara que señale que es un producto «venenoso» y «peligroso» y no dejarlo al alcance de los niños.

Otras plagas para las cuales también es efectivo el té de tabaco son: pulgones, mosquitas blancas, chicharritas y arañas rojas.

Una barrera de mostaza molida, alcanfor, clavo en polvo, o yeso con azúcar, impide el paso de las hormigas. También puede rociarlas con azufre o petróleo, o colocar en el hormiguero un algodón con cloroformo.



A grandes males... grandes remedios:

¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?

¿Compra "a ciegas" pues no sabe ni cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?

Suscríbase a la Revista del CONSUMIDOR

Con sólo $130.00 usted puede suscribirse por un año y obtener información de amplia utilidad para su presupuesto familiar

El porte será pagado por:

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D. F.

Administración de Correos núm. 44, C. P. 03001, México, D. F.

Correspondencia con derechos por cobrar. Solamente servicio nacional.

cupón de suscripción

Llenar con letra de molde.
No nos hacemos responsables
de suscripciones con datos
incompletos o ilegibles.

cupón de suscripción

Nombre

Dirección

Colonia

C. P.

Delegación o municipio

Estado

Teléfono

Suscripción por un año $ 130.00
☐ Suscripción nueva
☐ Renovación de suscripción

Forma de pago
☐ GIRO POSTAL ☐ CHEQUE

(En ambos casos a nombre de la
Revista del Consumidor)

No.

Aclaraciones: Perugino núm. 18,
colonia Insurgentes Extremadura,
delegación Benito Juárez, México, D. F.,
C. P. 03740, tels: 598-67-81, 611-73-79 ó 611-75-23.

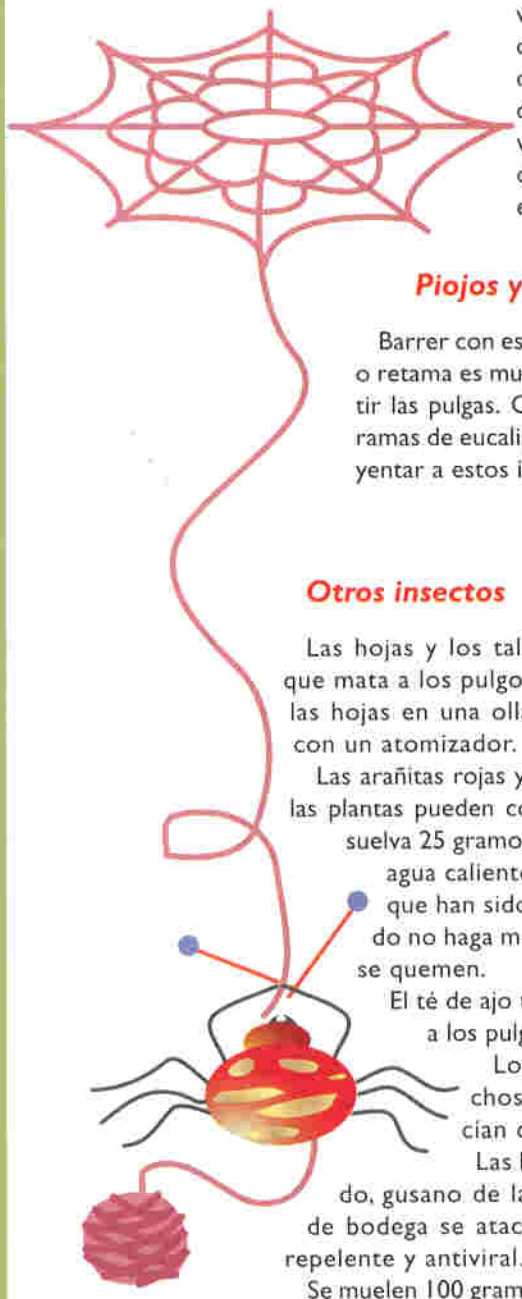
Control de polillas

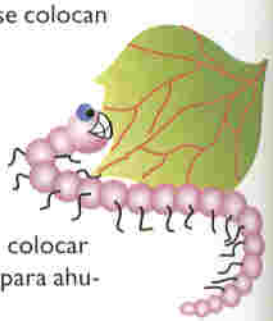
Si en su ropero hay polillas moje un lienzo con aguarrás y colóquelo dentro del mueble. También puede rociar sus abrigos y prendas con una solución de alcanfor (una cucharada por cada taza de alcohol).

Otra mezcla efectiva es la siguiente:

5 cucharadas de chile en polvo
2 1/2 cucharadas de aguarrás
1 1/2 cucharada de alcanfor
1/2 cucharada de esencia de clavo y
2 cucharadas de alcohol

Sobre el chile se vierte el alcohol y el aguarrás; se deja en reposo durante dos días y enseguida se filtra. Luego se le añade el alcanfor, la esencia y se reserva durante dos días; por último se guarda el líquido en un frasco. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto y la advertencia de que es venenoso. Para usarlo se empapan tiras de papel secante y se colocan entre la ropa.





Piojos y pulgas

Barrer con escobas de artemisa o retama es muy útil para combatir las pulgas. Otra alternativa es colocar ramas de eucalipto bajo las camas para ahuyentar a estos insectos.

Otros insectos

Las hojas y los tallos del jitomate sueltan un veneno que mata a los pulgones. Usted puede hervir los tallos y las hojas en una olla; dejar enfriar la mezcla y rociarla con un atomizador.

Las arañitas rojas y los hongos que atacan a las hojas de las plantas pueden combatirse de la siguiente manera: disuelva 25 gramos de polvo de azufre en cinco litros de agua caliente, deje enfriar y rocíe sobre las hojas que han sido atacadas por los bichos, pero cuando no haga mucho calor para evitar que las plantas se quemen.

El té de ajo también ahuyenta a las arañitas rojas y a los pulgones, al igual que la cebolla molida.

Los gusanos y los huevecillos de muchos insectos pueden secarse si se rocían con agua salada.

Las hormigas, orugas, escarabajo colorado, gusano de la col, gorgojo del arroz y las plagas de bodega se atacan con chile, el cual es insecticida, repelente y antiviral.

Se muelen 100 gramos de chiles muy picosos en un litro de agua, se cuelan y se aplica con un atomizador; tenga mucho cuidado porque puede causarle irritación en los ojos y la piel. También se puede mezclar el chile con jabón, ajo o cebolla. Recomendamos tener cuidado con esta preparación, ya que es un concentrado muy fuerte y puede quemar las hojas.

Una mezcla de chile, ajo y cebolla en agua jabonosa es un excelente repelente de muchos insectos.

Ratas y ratones

El hombre siempre ha usado veneno para librarse de esta temible plaga, causante de infecciones y contaminante de alimentos.

La cebolla albarrena o escila roja ha sido utilizada como veneno para las ratas, mientras que la combustión del azufre es un fumigante efectivo contra las pestes.

Los romanos utilizaban el éboro para combatir ratas, ratones e insectos.

En 1920, el sulfato de talio fue empleado como veneno contra las ratas por una firma alemana. Sin embargo, las sales de este metal deben usarse con mucho cuidado, pues su toxicidad es casi tan peligrosa como la de la estricnina.

Si la plaga es difícil de controlar con estos productos se pueden utilizar los pesticidas, sin embargo deben ser manejados con mucha precaución para no arriesgar la salud y la vida del hombre y los animales domésticos.

Cucarachas

El bórax es lo mejor para controlar esta plaga porque les produce aversión. Una mezcla muy venenosa para las cucarachas es la siguiente: se mezclan ocho cucharadas de bórax y cinco de almidón; o bien, dos cucharadas de harina de maíz, cuatro de azúcar, una de cal viva y una de bórax. Se espolvorea en los sitios donde hay esta clase de bichos.

Y no olvide...

- Limpiar o retirar con la mano (de preferencia use guantes) la plaga cuando sea posible. A veces es suficiente regar en abundancia para quitar los insectos de las plantas afectadas.
- Utilizar mallas protectoras (mosquiteros) en puertas y ventanas y realizar una limpieza cuidadosa en toda la casa para evitar la entrada y proliferación de moscas y mosquitos. Si el problema no es grave, utilice un matamoscas.
- Preferir las trampas y ratoneras en lugar de venenos para combatir a los roedores. Recuerde que éstos son una amenaza para los niños y los animales domésticos.
- Guardar los desperdicios bien tapados, y almacenar correctamente los granos en lugares secos y frescos para evitar la proliferación de insectos.
- Enterrar lo más profundo posible las plantas que hayan sido dañadas por una plaga, no es conveniente dejarlas tiradas.
- No usar irreflexiblemente los productos químicos e insecticidas. Tales artículos son venenos que pueden dañar a mediano y largo plazo al hombre y a los animales domésticos. Úselos sólo como medida extrema, cuando al parecer no hay otro remedio; siga las instrucciones de uso que vienen en las etiquetas y lea atentamente las precauciones.
- No rociar durante lapsos prolongados con aerosoles químicos; cinco segundos son más que suficientes. Dirija el rociado hacia los lugares donde habitan o se esconden los insectos no voladores.
- Proteger y guardar todos los alimentos cuando utilice productos químicos; asimismo proteja a los niños, a los pájaros y a sus mascotas.
- Evitar permanecer en las habitaciones fumigadas cuando menos 12 horas después de la aplicación. De preferencia rocíe en la noche las piezas que va a ocupar en el día y permita el paso libre del aire en la mañana.
- Usar botes de basura con tapa y limpiar periódicamente fuentes y estanques para prevenir moscas e insectos.
- Almacenar los alimentos en recipientes herméticos.
- Evitar el contacto directo de los productos químicos con la piel, así como su ingestión: lave perfectamente sus manos después de aplicarlos. En caso de accidente siga las indicaciones de la etiqueta.
- Desechar inmediatamente los envases de plaguicidas una vez que estén vacíos.
- Sellar con silicón los azulejos, huecos, grietas y otras rendijas para evitar la intromisión de insectos.
- Revisar su mandado antes de acomodarlo en la despensa y las cajas de cartón que sirven de envase a productos como el huevo, pues ahí suelen encontrarse larvas y huevecillos de insectos.
- Tapar coladeras para evitar la entrada de roedores.
- No dejar una distancia mayor a un centímetro entre el piso y la puerta de entrada para que no pasen los bichos.
- Dejar un área libre entre la casa y el jardín y evitar las enredaderas.
- Limpiar con frecuencia las cosas que se encuentran en el «cuarto de los cachivaches» para evitar los nidos de ratas y de insectos.
- Aspirar cotidianamente sus alfombras.
- Acudir a los servicios que ofrecen las compañías de control de plagas si los remedios caseros o los productos químicos que se comercializan en el mercado no las pueden combatir.

Claudia Cerezo

Fuentes: -Consumers International. -Ing. José Luis Reyes Gómez, director general de Plaguicontrol, S. A. de C. V.

Cursos de verano ¡Aprovecha tu tiempo libre!

¿Cómo funciona el cuerpo humano?, ¿qué fenómenos naturales han provocado cambios importantes en la vida del hombre? Esto y mucho más lo podemos descubrir recorriendo las páginas de un libro; por ello, en estas vacaciones de verano te invitamos a que participes en los ocho talleres de lectura que la Red Nacional de Bibliotecas ofrece a niños y jóvenes en todo el país.

Al asistir a cualquiera de estos talleres podrás adentrarte en el vasto mundo del conocimiento:

Leyendo leyendas: fantásticos y mágicos relatos que te trasladarán a lugares y culturas de la antigüedad.

La maravillosa máquina: aprenderás cómo funciona el cuerpo humano y podrás poner en práctica tus habilidades en el terreno de la investigación.

Juego de palabras: en este taller puedes expresar tus vivencias, pensamientos y vocación por la aventura.

Sintonízate con la lectura: te permitirá conocer el maravilloso mundo de la radiodifusión.

La fuerza de la naturaleza: comprenderás las causas y las consecuencias de los sismos, los huracanes, las erupciones volcánicas y las inundaciones.

Nuestras raíces: conocerás nuestras raíces prehispánicas a través de atractivas lecturas.

Aventurándose en los libros: gracias a los libros tu imaginación viajará por tierras exóticas.

Creatividad y mitos en la cocina: algunos de los platillos que preparan nuestras madres y abuelas tienen una pintoresca historia. Y es precisamente en este taller en el que podrás asomarte a los anales y mitos de la cocina mexicana para descubrir sus secretos.

Amigo consumidor, todos los talleres se llevarán a cabo durante julio y agosto, y serán impartidos por cerca de 2 mil 525 bibliotecarios en todas las bibliotecas públicas de nuestro país. Así que no lo olvides: en estas vacaciones acude con tus padres y hermanos a la biblioteca pública más cercana a tu domicilio y disfruten juntos del noble y útil hábito de la lectura.

Graciela Muñoz

Fuente: Dirección General de Bibliotecas, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

¡Mucho ojo!
Libros sugeridos para alguien como tú

Mónica

Amiguito, sabemos que para aquellos niños que apenas inician su encuentro con la literatura, al principio no siempre resulta alentador, sino que incluso en ocasiones representa un esfuerzo. Si es tu caso, ¡no te desanimes!, ya que puede deberse a que al leer te encuentres más preocupado en reconocer las palabras y su significado que a poner atención a lo que lees.

Para que goces tu lectura es necesario que elijas los libros que te gusten e interesen, a fin de que tengan sentido para ti. Si eliges el adecuado, después observarás que quedarás cautivado por los libros.
A continuación te damos a conocer tres reseñas que seguramente te harán desear leer esos libros.

El origen de los sismos

Uno de los fenómenos de la naturaleza que más temor causa entre la gente son los *temblores* ya que en ocasiones son tan intensos que logran derrumbar edificios. En el libro *Los temblores* se describen con detalle y con un lenguaje accesible para los jóvenes lectores, los temas relacionados con los movimientos telúricos: ¿por qué tiembla?, ¿dónde ocurren los temblores?, ¿cuántas capas tiene la Tierra?, ¿cuáles son las ondas que propagan los temblores y cómo se miden éstos?, y muchos datos más sobre este fenómeno natural.

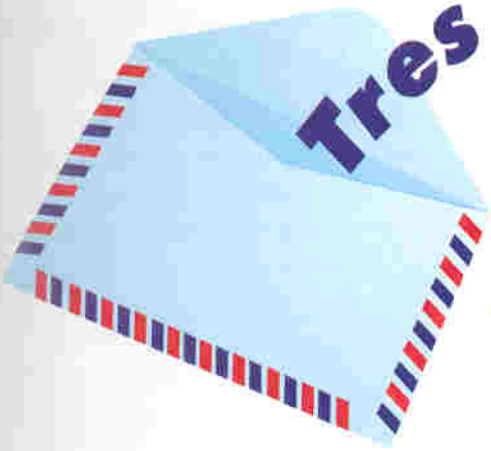
Fuente: Juan Tonda, Los temblores. DGP-CNCA/ADN Editores, Col. Fenómenos Naturales. México. 1995, 38 pp.

El pirata y el tesoro de la isla Calamar

Las batallas que libraron los piratas en pos de la riqueza de otros barcos, así como la búsqueda de un codiciado tesoro, se desarrollan en una intrépida aventura que gira en torno a Barbacoa, quien es el capitán de los filibusteros y es perseguido continuamente por El Tuerto, pirata que busca quitarle el mapa del tesoro.
En la narración, adaptada para teatro de titeres, El Tuerto, El Exterminador, El Negro, El Manco, un contramaestre y un cortejo de siniestras calacas danzantes que custodian el tesoro del barco Buenaventura, forman parte de una arriesgada trama cuyo objetivo principal es obtener las riquezas del tesoro que se encuentra muy bien escondido en la isla Calamar.

Fuente: Carlos Converso, Barbacoa, historia de piratas. DGP-CNAC/ E-C-O. Col. El mejor teatro para niños. México. 1995, 32 pp.

Tres buenos lectores



Revista del Consumidor:

Mi nombre es Azalea del Carmen Davis Toledo y vivo en Puente de Ixtla, Morelos; tengo 7 años de edad y dos hermanos, Oscar y José Carlos. A los tres nos gusta mucho leer la revista que mi mamá recibe mes a mes; ella se llama Sara y mi papá Oscar René. Quiero decirles que me encanta la sección para los niños, y que me agradaría que publicaran recetas para preparar gelatinas y galletas, también quiero saber en dónde me puedo inscribir a los Círculos Infantiles, pues a mis hermanos y a mí nos gustaría participar. Gracias y les mando muchos saludos.

Azalea del Carmen Davis Toledo
Calle No Reelección núm. 112
Col. Emiliano Zapata
C. P. 62660
Puente de Ixtla, Morelos

Revista del Consumidor:

Mi nombre es Oscar René Davis Toledo, tengo 8 años y vivo en Puente de Ixtla, Morelos. Les escribo para decirles que me gusta mucho la revista, sobre todo la sección Los pequeños consumidores.

Me agradaría que me dijeran qué puedo hacer para que mi hermana Azalea coma frutas y verduras, y cómo se prepara la gelatina de mosaico, pues le gusta mucho a mi hermanito José Carlos. ¿Por qué no nos enseñan algunos trucos de magia?, a mí me encantan. Gracias por todo y saludos.

Estimados Oscar y Azalea:

Recibimos con gusto su carta y nos alegra saber que les complace leer la sección Los pequeños consumidores, les agradecemos de antemano los comentarios tan halagadores hacia nuestra revista. Les estamos enviando algunas recetas de gelatinas y galletas para que se diviertan en su casa preparándolas. Esperamos sinceramente seguir contando con su preferencia; reciban un cordial saludo de quienes trabajamos en la **Revista del Consumidor.**

Mónica

Experimento ¡A sembrar en casa!

A continuación te presentamos una forma fácil, sencilla y económica de cultivar en casa tus propias zanahorias, un vegetal que te aporta vitamina A, muy importante para fortalecer la vista. Si te interesa, ¡manos a la obra!

Necesitas:

- una zanahoria con hojas
- un cuchillo
- un plato no muy hondo
- un puñado de piedras pequeñas
- agua
- un lugar soleado

Mónica

Forma de hacerlo:

1. Con el cuchillo córtale las hojas a la zanahoria y consérvalas aparte.
2. Corta la parte inferior de la zanahoria; como ya no la necesitarás para el experimento ¿qué te parece si la lavas muy bien y te la comes con limón y sal?
3. Coloca en el plato el trozo que cortaste y acomoda las piedras a su alrededor.
4. Asegúrate de que el plato siempre tenga agua, y agrégale más cada vez que el agua deje de cubrir las piedras.
5. Coloca el plato en un lugar soleado y revísalo todos los días para que veas como va creciendo poco a poco la zanahoria.
6. La planta utilizará el alimento de su raíz anaranjada para retoñar con nuevas y hermosas hojas.

Sigue pendiente de nuestras próximas ediciones, en las cuales encontrarás más experimentos con vegetales, y no olvides decirle a mamá que los incluya en tu dieta diaria.

"Azoteas verdes"

Revista del Consumidor:

Disculpen mi osadía al solicitarles que difundan en la ya famosa e imprescindible Revista del Consumidor información sobre las llamadas "azoteas verdes", a fin de que éstas se conviertan en una realidad en nuestras ciudades.

Un servidor ha encontrado muchos obstáculos en la búsqueda de literatura e información sobre este tema, y no me gustaría que otras personas interesadas pasaran por lo mismo.

A mí me agradaría dar a conocer mis experiencias en la labor de abrir nuestro hogar a la naturaleza, de acuerdo con nuestra capacidad económica y espacio disponible (una ventana, el patio o la azotea). De esta manera busco promover el interés por un *hobby* que pueda brindarnos la grandísima satisfacción de ver cómo nace, crece y se reproduce una insignificante semillita para convertirse en una bella planta que alegre nuestra vista y ayude a fomentar en nuestros hijos el respeto por la vida de una planta, lo cual en conjunto redundará en beneficio de nuestra querida "macrociudad", que podría tener a corto y largo plazos un futuro más "verde".

Esperando que esta misiva logre "sembrar la semilla" de mi inquietud en sus corazones, quedo de ustedes.(*)

Atentamente
Sigfrido Domínguez Morales
Chihuahua núm. 121
Colonia Roma C. P. 06700
México, D. F. Tel. 574-81-92
(*) Carta resumida por la Redacción.

Sr. Domínguez Morales:

Recibimos con gran entusiasmo su solicitud y la propuesta de promover entre la población -especialmente aquella que vive en las grandes ciudades- una conciencia ecologista que nos permita mejorar las condiciones de vida y, en particular, estrechar nuestros vínculos con la naturaleza a través de sencillas actividades domésticas que poco nos cuestan y mucho nos ofrecen. Seguramente varios de nuestros lectores desearán ponerse en contacto con usted para saber un poco más acerca de las "azoteas verdes"; por nuestra parte hemos tomado nota de su petición y pronto lo visitaremos para charlar sobre este interesante tema.

Mantequillas y margarinas

Revista del Consumidor:

El motivo por el cual me dirijo a ustedes es para felicitarlos por su revista, ya que nos proporciona una información muy importante a nosotros los consumidores.

Mi nombre es Mario Ávalos Álvarez, soy pasante de la carrera de Ingeniería Industrial en Producción, egresado del Instituto Tecnológico de Jiquilpan, Michoacán; actualmente realizo la tesis para mi titulación, la cual lleva el nombre de "Industrialización de la mantequilla y la margarina".

He conseguido los últimos números de su revista, en los que publicaron información referente a productos lácteos (como leche, queso, yogures, y el más reciente sobre crema), y quisiera saber si tienen información o han publicado algún estudio referente a la mantequilla y la margarina, lo que me sería de mucha utilidad para mi tesis, ya que sus artículos son muy completos y presentan estadísticas y datos sobre la calidad de diferentes productos, procesos productivos, etcétera.

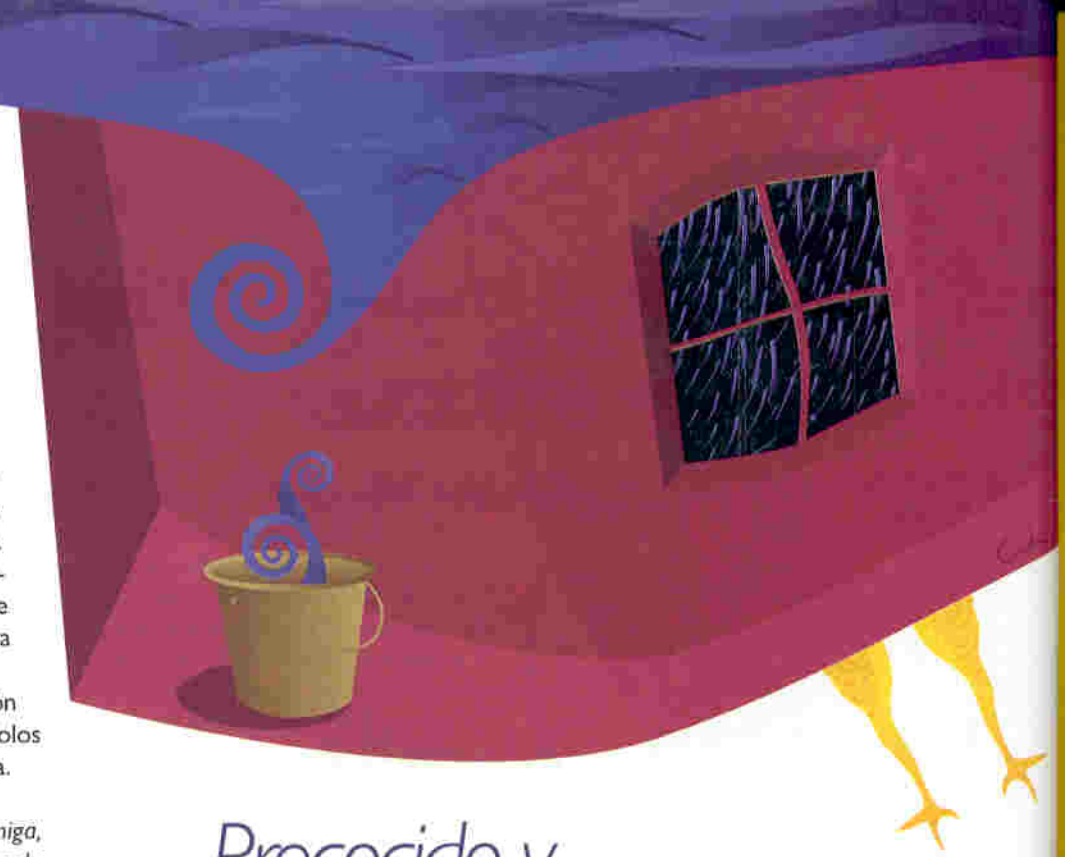
Me despido, no sin antes reiterarles mi admiración y respeto por su importante revista; de antemano les doy las gracias.(*)

Atentamente
Mario Ávalos Álvarez
Gómez Farías núm. 205
Jiquilpan, Michoacán
C. P. 59510
(*) Carta resumida por la Redacción.

Sr. Mario Ávalos:

Nos complace informarle que sí tenemos un amplio y detallado estudio sobre la calidad y características de diferentes marcas y tipos de mantequillas, margarinas y minarinas, el cual ya hemos enviado a su domicilio; deseamos sinceramente que le sea de gran utilidad para su tesis profesional. Muchas gracias por sus felicitaciones a nuestro trabajo.

Contra las goteras



Revista del Consumidor:

Deseo enviarles una felicitación por su revista y agradecerles su valiosa información, la cual resulta muy útil para nosotros los consumidores.

También quisiera pedirles alguna sugerencia para evitar que se trasmine el agua por el techo de mi casa, ya que gotea mucho cuando llueve.

Agradezco de antemano su atención y me despido de ustedes felicitándolos nuevamente por su labor informativa.

Su amiga,
Marlene Abascal Miranda
Pablo Peña Vega núm. 11
Colonia Peña Flores
Cuautla, Morelos
C. P. 62749

Srita. Abascal:

Muchas gracias por sus comentarios. A propósito de la información que nos solicita, ya le hemos enviado a su domicilio algunas recomendaciones y *tips* para evitar este tipo de daños en su vivienda; si requiere alguna más sobre reparaciones domésticas, no dude en comunicarse nuevamente con nosotros.

Precocido y congelado de pollo

Revista del Consumidor:

Deseo felicitarlos por su útil revista. Mi caso es el siguiente: por razones de trabajo me gustaría, si les es posible, que me enviaran información acerca del precocido y congelado de carne de pollo; ojalá tengan algo sobre la elaboración de hamburguesas y *nuggets* de pollo. Gracias.

Atentamente
Ing. Ana Luisa Guzmán L.
Lucio Blanco núm. 1231
C. P. 25000
Saltillo, Coah.

Ing. Guzmán:

Le agradecemos su misiva y le informamos que ya le hemos enviado a su domicilio la información sobre precocido y congelado de carne de pollo que nos solicita, así como algunas recetas para elaborar los alimentos que nos menciona.

Esperamos que le sean de utilidad.

Estrella Blanca Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL CONSUMIDOR

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611•7379, 611•7523 ó 598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

Conozca quién le da mejor precio en:

- Medicamentos
- Electrodomésticos
- Productos de consumo básico

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

Disfrute también de una dieta sana preparando nutritivas y económicas recetas de una amplia variedad de platillos.

Aproveche nuestros prácticos consejos para elaborar en casa productos industrializados, pero a bajo precio y de buena calidad.

Una publicación quincenal de PROFECO para ud. consumidor. Adquiéralo en su puesto de periódicos $ 2.00 el ejemplar

El anticomercial del mes

Las apariencias engañan

En esta ocasión nos ocupa un producto que se comercializa a través del sistema *telemarketing*, denominado **Siluet 40**, cuya publicidad presenta algo muy distinto a lo que el consumidor recibe.

Tanto en la sección informativa de CV Directo como en el comercial televisivo se afirma que **Siluet 40** es una crema reductora de peso que en sólo 40 minutos reduce una talla, asegurando que "no la volverá a subir". En CV Directo se insta al consumidor a llamar por teléfono para aprovechar una oferta temporal gracias a la cual podrá adquirir **el producto necesario para un mes al precio de $ 249.00**, más gastos de envío.

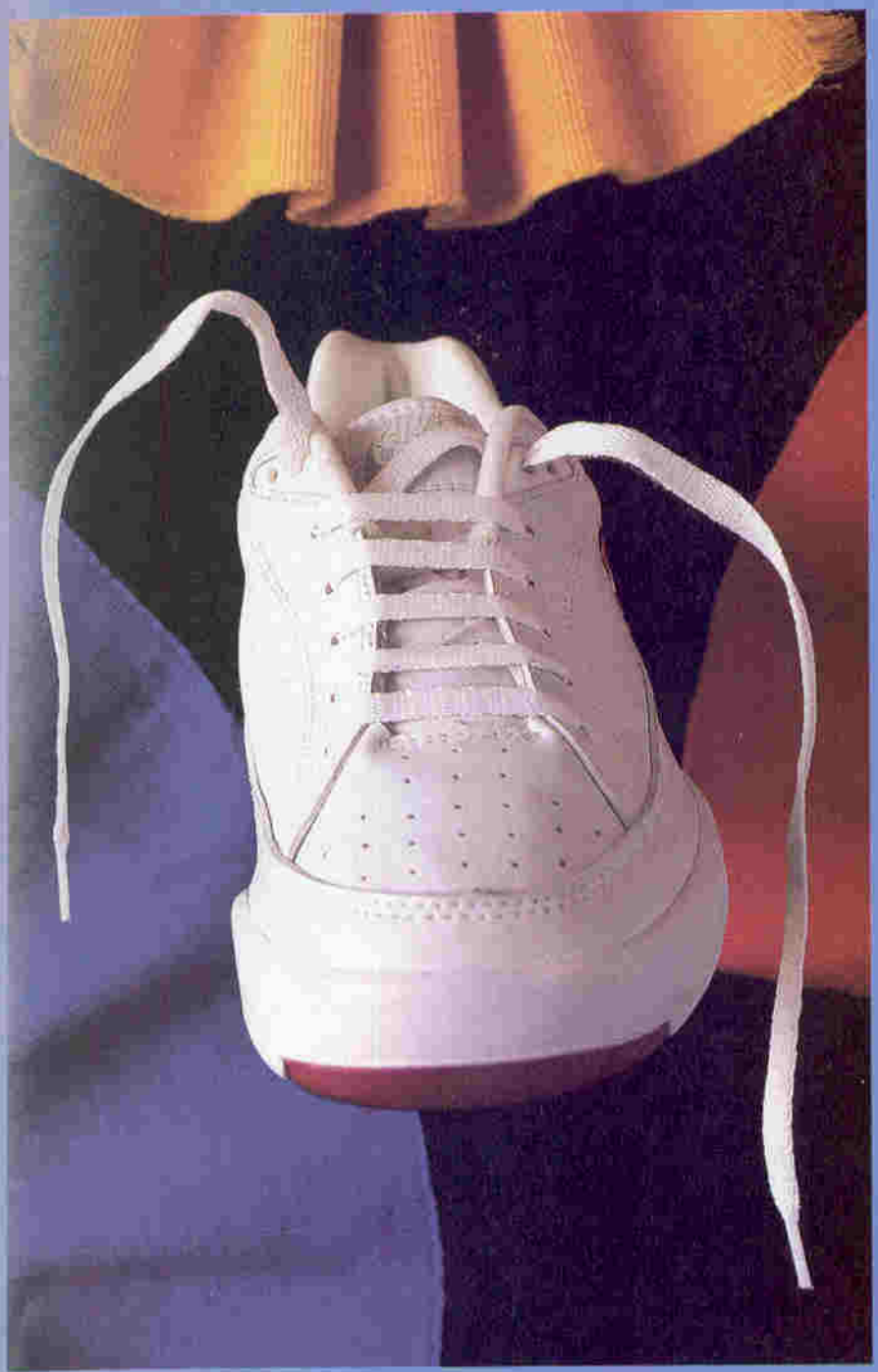
Al recibir el paquete, el consumidor se encuentra con una sorpresa: consta de dos pequeños tarros, una cinta métrica y un instructivo en el que descubrirá que para reducir la grasa de piernas, glúteos, abdomen, espalda y brazos se requieren **dos y medio tarros por aplicación**, es decir, el producto "para un mes" no alcanza siquiera para la primera aplicación.

Por lo tanto, estos anuncios violan el principio segundo del Código de Ética Publicitaria, que indica que la publicidad debe referirse a los bienes, servicios o conceptos de tal forma que no cause confusión al público receptor del anuncio. También contravienen el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el cual establece que la publicidad de bienes y servicios deberá ser veraz, estar exenta de textos, imágenes y otras descripciones que induzcan a error por su inexactitud.

En PROFECO enviaremos una copia de este informe al Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, y citaremos a los distribuidores de este producto, a fin de que se modifiquen dichos anuncios.

0 10722 90311 4

¡No se "derrape" al comprar tenis!



Hoy en día, los tenis son ya un calzado de uso común para toda la población; al parecer este tipo de zapatos ya no es exclusivo de los deportistas profesionales, puesto que gracias a sus cualidades de soporte, comodidad, "agarre", etcétera, son útiles para la mayoría de las personas, ya sea para realizar cualquier deporte, o como calzado de uso diario, cualidades que les otorgan la característica de "multipropósitos", aunque hay algunos que son especiales para realizar determinadas actividades deportivas.

A raíz de su éxito comercial, cada día son más las marcas y modelos de tenis que invaden el mercado nacional, lo que hace necesario que el consumidor mexicano cuente con información objetiva y detallada respecto a las características, calidad y precio que ofrecen dichos productos, especialmente durante la presente temporada de regreso a clases en la que es necesario adquirir entre otros artículos este tipo de calzado para el siguiente ciclo escolar.

Con base en lo anterior, el Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO llevó a cabo una investigación cuyas características y resultados compartimos con usted.

¿Cómo se diseñó el estudio?

La presente investigación analizó 85 modelos de zapatos deportivos, de los cuales 25 fueron de piel, diez de piel-sintéticos, 17 sintéticos, 22 de tela y 11 para deportes especializados, mismos que fueron sometidos a 4 mil 675 pruebas.

La muestra incluyó 36 marcas, de las cuales 63 son de manufactura nacional, 16 de importación y seis no presentaron país de origen.

La investigación tomó como referencia 12 Normas Oficiales Mexicanas debido a que no existe una normalización específica que determine la calidad de esos productos.

¿Qué aspectos fueron evaluados?

Para evaluar la calidad de los diferentes productos que integraron la muestra, se tomaron en consideración los siguientes parámetros de calidad:

Información al consumidor: Estos productos deben ostentar en un lugar visible: Nombre o razón social y/o marca registrada; Registro Federal de Contribuyentes; materiales de fabricación; leyenda "Hecho en México" o país de origen; en caso de ser de importación deben presentar el domicilio del importador, nombre y R. F. C.

Acabados: Se verificó visualmente que el corte, los ojillos, las costuras, la suela, la agujetas y el dibujo de la suela no presentaran sobrantes o faltantes de material, manchas, raspaduras y/o algún otro tipo de defectos que demeriten la calidad del zapato; asimismo se determinó la durabilidad de los acabados, identificando las fallas que pueda tener el calzado, o su deterioro prematuro debido al roce, al uso o al frote, ya sea al caminar o bien con otros elementos.

Descripción de materiales: Se revisaron físicamente los materiales de fabricación que se utilizaron en el calzado deportivo.

Comprobación de medidas: Con un patrón de medidas se verificó la correspondencia de la talla que indica la etiqueta del zapato.

Calidad del corte: Esta prueba es especialmente importante para determinar si el corte resistirá y no se romperá debido al maltrato o las flexiones repetidas provocadas al caminar, correr, saltar o jugar.

Agarre de la suela: Se determinó la eficacia que presenta el zapato para frenar o derraparse en el concreto, la madera o el pasto.

Durabilidad de la suela: Se probó si la suela del zapato tenis es resistente a las flexiones repetidas al caminar y al desgaste que sufre por la fricción constante con diferentes medios abrasivos, como la arcilla, el cemento, la arena, el pavimento, la duela, etcétera.

Comodidad: Se verificó el acojinamiento interior, la capacidad del amortiguamiento al impacto en las zonas de talón y planta, así como la rigidez del contrafuerte y la ventilación.

Los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidos por cada marca de tenis se muestran en las siguientes tablas.

Recomendaciones de compra

-Compruebe que los tenis presenten la información mínima, esto es el material de fabricación, marca, modelo y tamaño.

-Es conveniente probárselos y caminar un poco para cerciorarse de que no le aprietan ni le lastiman.

-Verifique que el arco esté bien marcado para evitar fatiga excesiva o deformaciones del pie.

-Elija un medio número más grande; también puede medírselos con las calcetas que usted suele usar.

-Observe que los tenis del mismo par sean iguales en cuanto a medida, estilo y presentación, además de que no tengan irregularidades en sus acabados tales como rebabas, uniones mal pegadas o cosidas, grietas en la suela o roturas del corte.

-Es preferible comprarlos por la tarde, después de que usted ha trabajado y tenga la inflamación normal del pie, ya que si los compra por la mañana, el pie se acomoda fácilmente, pero en la tarde o noche los sentirá apretados.

-Si no se incluyen las instrucciones para limpieza y cuidados de los tenis, solicítelas al dependiente de la tienda.

-Al adquirir sus tenis, exija su nota de compra y pregunte si tiene alguna garantía, durante cuánto tiempo y qué aspectos ampara.

-Si requiere un zapato deportivo en particular recurra a una tienda especializada.

Recomendaciones de uso

-No olvide que el zapato deportivo adoptado como calzado de uso diario ocasiona problemas tales como:

a) Los pies tienden a ensancharse.

b) Los arcos de la planta del pie pueden "venserse", sobre todo en las personas con exceso de peso.

-Procure que sus niños utilicen zapatos tenis sólo para practicar deporte: no deben usarlos diariamente ni a toda hora.

-El uso diario del tenis, aunado a la falta de un buen aseo en los pies, favorece la sudoración excesiva, mal olor, proliferación de hongos, pie de atleta, además de infecciones.

-Lave los tenis con agua y jabón y expóngalos al sol para que se sequen perfectamente.

-Si requiere usarlos frecuentemente colóquelos en un lugar seco y ventilado, para que la humedad retenida desaparezca.

Un zapato para cada deporte

Paralelamente al aumento de personas que practican deportes se han incrementado cada vez más los tipos de tenis, así como los diseños y materiales que la industria ofrece.

En la actualidad los tenis se pueden dividir en varios grupos: para deportes específicos como el tenis (de suela plana), futbol (con agarre y puntera), basquetbol (de tubo rígido y alto amortiguamiento) y para hacer ejercicios aeróbicos ligeros (de suela plana y muy elástica).

A continuación le mencionamos las exigencias y recomendaciones de los tenis "multipropósitos".

Exigencias

-De bajo a moderado nivel de impacto
-Bajo nivel de movimientos repetitivos
-Moderado nivel de movimientos laterales
-Moderado riesgo de torcedura de tobillo

Características del diseño

-Amortiguación moderada
-Suela de base ancha
-Cinchas en el empeine
-Diseño de corte mediano o alto

Estos zapatos deportivos se han consolidado como uno de los preferidos de la gente, ya que se pueden utilizar para caminar o correr, para jugar de manera informal cualquier deporte, pero también son utilizados cotidianamente para estar cómodo, sobre todo durante las vacaciones.

El calzado deportivo "multipropósitos" es el de mayor presencia en el mercado, ya que permite practicar eventualmente una amplia variedad de deportes. Los usuarios más exigentes de este tipo de tenis son quienes practican el trote cuando menos dos veces a la semana sobre diversas superficies. Suelen adquirirlos haciendo a un lado la terminología de la publicidad, pues los adquieren poniendo más atención en las características de durabilidad, amortiguación del impacto y comodidad, y la solidez.

Cada vez que una persona corre, el talón recibe un impacto equivalente a dos y hasta tres veces el peso del cuerpo. Además cada golpe provoca una onda de choque que se repite hasta el cráneo unas 2 mil veces por cada kilómetro recorrido.

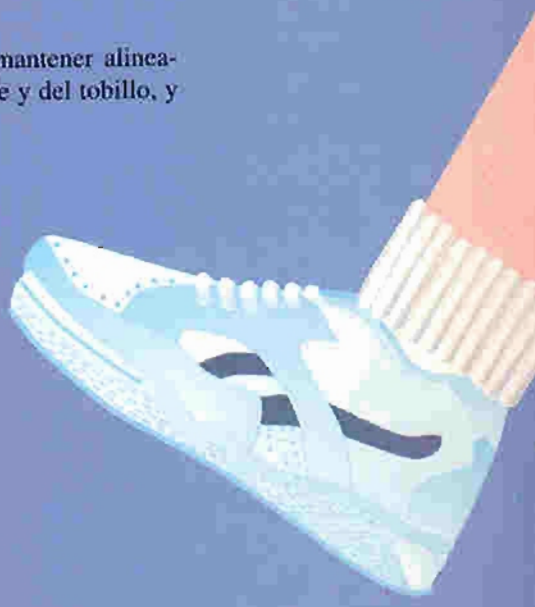
Con un buen amortiguamiento se evitan la fatiga prematura y las molestias que pueden llegar a provocar las lesiones en las articulaciones.

Beneficios y exigencias que se buscan en el calzado

1 *Calce:* el consumidor desea evitar que el pie se deslice hacia adelante o dentro y fuera del calzado.

2 *Soporte:* el zapato debe mantener alineadas las articulaciones del pie y del tobillo, y el pie encima de la suela.

3 *Amortiguamiento:* la gente desea usar zapatos que absorban las fuerzas de impacto cuando el pie choca con el suelo.



4 *Ligero:* los atletas desean sentir que se pueden mover con facilidad.

El buen amortiguamiento debe ir unido a una adecuada firmeza, si no sucede esto el pie tiende a inclinarse por los defectos del terreno, además de que altera la forma natural en que las personas apoyan los pies, ya sea hacia adentro o hacia afuera; la primera tiene lugar cuando se choca la base del talón, luego se apoya el borde externo de la planta y se acaba dando el paso con los dedos meñiques; la segunda se da en quienes apoyan la orilla externa del talón (talones que se gastan inclinados) y luego se apoya el borde interno del pie terminando en el dedo gordo.

5 *Comodidad:* que no tengan protuberancias ni defectos interiores, que sean ligeros y estén fabricados con un material que permita una adecuada absorción del sudor. Si se van a usar en temporada de calor deben tener un buen sistema de ventilación, con tela en el empeine. Si se van a usar en cualquier temporada del año son convenientes los de piel o los sintéticos, pero no muy duros.

Por otra parte es conveniente considerar las siguientes características, importantes antes de realizar cualquier actividad deportiva.

Nivel de impacto: es el nivel de fuerza bajo el pie en el momento en que choca con el piso.

Movimientos repetitivos: cuando una actividad exige que el pie realice el mismo movimiento una y otra vez.

Movimientos laterales: cuando la actividad requiere de mucho movimiento de lado a lado.

Riesgo de torcedura de tobillo: el riesgo de torcedura o dislocación del tobillo al realizar alguna actividad.

Qué conocer de los zapatos deportivos

Las cinco partes principales de cualquier zapato deportivo son:

Corte:
es la parte superior del zapato que cubre el pie. Proporciona comodidad, protección, soporte y estilo.

Contrafuerte:
localizado en el área del talón del corte, rodea el talón y permite mantener el pie controlado y estable.

Plantilla:
es la parte interior del zapato donde descansa el pie. Proporciona comodidad, [illegible] y soporte del arco. Esta puede ser removible.

Entresuela:
se encuentra debajo de la plantilla y está diseñada para absorber el nivel de impacto, el control de movimientos y el amortiguamiento del pie.

Suela:
parte inferior del zapato. Proporciona la tracción y debe ser durable.

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Zapatos para deportes especializados

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Fila 18218 C198 Lean Indonesia	Completa								799.00	**100**
Fila 18216 X970 Bubbles Indonesia	Completa								899.00	**100**
Reebok Shaq Indonesia	Completa								1,099.00	**100**
Reebok New Hawk Indonesia	Completa								999.00	**100**
Fila IT-130 150 Tsunami Indonesia	Completa								699.00	**94**
Garcis 3072 México	Completa								412.00	**92**
Fila IX168 V062 Sequel Indonesia	Completa								599.00	**89**
Reebok 3d Speed Indonesia	Completa								1,199.00	**89**
White 505 México	Incompleta								172.50	**83**

Zapatos deportivos de piel

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Reebok Insignia 6-34051 Vietnam	Completa								489.00	**98**
Adidas 3360 Universal México	Completa								399.00	**95**
L.A. Gear 6627-I México	Completa								334.60	**89**
L.A. Gear 4110-I México	Completa								323.70	**89**
Charly Charly México	Completa								136.00	**88**
Nike GTS México	Completa								429.00	**87**
Charly 2017 México	Completa								165.20	**84**
Puma Boston México	Completa								180.00	**84**
Fila I-T20505 Classic México	Completa								339.00	**82**
Manriquez World Cup México	Completa								185.00	**79**
Reborn 130 México	Incompleta								139.90	**77**
Nort-Star Gabriela México	Completa								199.00	**76**
Surfeel O85 México	Incompleta								160.00	**76**
Surfeel Nopresenta México	Incompleta								175.00	**76**
Charly Aerobic 1273 No presenta	Incompleta								140.00	**75**

Zapatos deportivos de piel

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Charly 4269 México	Completa								130.20	**73**
White 504 México	Incompleta								103.50	**73**
Manriquez Tenis de caja México	Completa								165.00	**73**
Settia Relax México	Completa								159.90	**73**
Surfeel No presenta México	Incompleta								96.50	**71**
White 503 México	Completa								126.50	**70**
Concord 400 No presenta	Incompleta								240.00	**68**
Charly Archon 2587 No presenta	Incompleta								147.00	**64**
Tileno 77 México	Completa								73.00	**60**
Charly No presenta No presenta	Incompleta								131.60	**59**

Zapatos deportivos sintéticos (imitación piel)

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Dunlop Profesional México	Completa								77.90	**63**
Katt's Jennifer México	Completa								39.90	**62**
Toto Internacional No presenta	Incompleta								43.70	**59**

Zapatos deportivos sintéticos (imitación piel)

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Garcis 3098 México	Completa								363.00	**88**
Charly 2575 México	Completa								176.40	**84**
NK 690 México	Completa								150.00	**83**
Garcis 300 México	Completa								124.50	**81**
Jolla's 4500 México	Completa								119.90	**78**
NB (Nuevo Balance) 600 México	Completa								40.00	**75**
Sport 1456 México	Completa								80.00	**72**
White 501 México	Completa								92.00	**71**
Sport 1429 México	Completa								45.00	**70**
Brappers 001 México	Completa								59.90	**68**
Delta 823 México	Completa								44.90	**68**
Wide Sport 2040 México	Completa								119.00	**68**
Rainbow 900 México	Completa								70.00	**67**
Puma New Port México	Completa								115.50	**66**
Reebok (Imitación) Classic No indica	Incompleta								75.00	**64**

Zapatos deportivos de piel-sintéticos

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Garcis 2039 México	Completa								346.50	**91**
Converse Cons 500 OX Taiwan	Completa								320.00	**87**
Converse Cons 500 HI Taiwan	Completa								299.00	**85**
Fila IT-109 Adversario México	Completa								319.00	**85**
L.A. Gear Topspin 4451-I México	Completa								348.00	**85**
L.A. Gear Topspin 6451-I México	Completa								335.40	**80**
Charly 2019 México	Completa								177.80	**77**
L.A. Gear 5110-I México	Completa								284.70	**76**
Ac Tiger 6307 Corea	Completa								179.00	**75**
Dunlop No presenta México	Incompleta								153.00	**71**
Superfel 75 México	Incompleta								39.90	**59**

Excelente Bueno Regular Deficiente

Zapatos deportivo de tela

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Adidas 3349TRXNG México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	339.00	**92**
Fila IT-120V Alloro México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	289.00	**92**
Reebok Slice Canvas Thailandia	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	419.00	**92**
Reebok Rapide I-35062 Indonesia	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	399.00	**91**
Brasil 150 México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	210.00	**85**
Nike GTS China	Incompleta	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	395.00	**84**
Settia Neón México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	120.00	**83**
Sandak Flash México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	105.00	**78**
Panam 603 México	Completa	☺	☺	😐	☺	☺	☺	😐	59.00	**77**
Panam 91-Velero México	Completa	☺	☺	☺	☺	😐	☺	😐	63.00	**77**
Ditta 904 México	Completa	☺	☺	😐	😐	😐	☺	😐	69.00	**74**
Puma Veloz México	Completa	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	29.70	**74**
White 506 México	Completa	☺	☺	😐	😐	☺	☺	☺	207.00	**73**
Converse All Star Low E.U.	Completa	☺	☺	😐	😐	☺	☺	☺	219.00	**73**
Super Faro 302 México	Completa	☺	☺	😐	☺	☺	☺	☺	125.00	**72**

Zapatos deportivo de tela

Marca/ Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Acabados	Durabilidad de la parte superior del zapato	Agarre de la suela			Durabilidad de la suela	Comodidad	Precio ($)	Eval. global de calidad
				Concreto	Madera	Pasto				
Converse All Star HI E. U.	Completa								229.00	**72**
Nuevo Balance 200 México	Completa								65.00	**71**
Vul Kcam Collectte México	Incompleta								70.00	**71**
Champis 905 México	Incompleta								63.00	**68**
Nuevo Balance 500 México	Completa								59.00	**66**
Ditta 005 México	Completa								64.40	**62**
Ditta 608 México	Completa								46.00	**59**

Excelente Bueno Regular Deficiente

•REPRODUCCIONES•

Orfebrería Prehispánica

Ventas e informes: Córdoba No. 47 Col. Roma. México D.F. Tel: 533.67.47

INAH